

## Atemtherapie Kontaktatmung



### Komplettatmung

Hierbei werden alle oben genannten Atemräume miteinander verbunden. Am besten eine Hand auf den Bauch und eine Hand auf das Brustbein legen. Bei der Komplettatmung wölbt sich zuerst der Bauch nach vorn, dann hebt sich der Brustkorb an. Bei der Ausatmung senkt sich zunächst der Brustkorb wieder ab, dann flacht der Bauch langsam ab.

## Wissenswertes über das Atmen

Ein erwachsener Mensch atmet im Durchschnitt 15 Mal pro Minute. An einem Tag sind das hochgerechnet rund 20.000 Atemzüge – und pro Jahr mehr als sieben Millionen.

Mit dem Einatmen gelangt Sauerstoff in die Lunge und wird von dort über das Blut in alle Organe verteilt.

Eine ausreichende Energieversorgung ist die Voraussetzung dafür, dass unsere Zellen das Nährstoffangebot, das wir über die Nahrung aufnehmen, optimal nutzen können. Alle 70

Billionen Körperzellen brauchen Sauerstoff, um Nährstoffe zu verbrennen. Selbst die gesündeste Ernährung macht keinen Sinn, wenn wir unserem Körper nicht gleichzeitig ausreichend Sauerstoff zur Verfügung stellen.



### Rückenatmung

Am besten zu spüren in Rückenlage auf einer Matte liegend. Tief in den Rücken hineinatmen und dabei versuchen, besonders in den unteren Rücken zur Unterlage zu atmen.

## Übungen zur Atemtechnik



### Bauchatmung

Die Hände flach auf den Bauch legen und tief in den Bauch hineinatmen. Sie spüren, dass sich bei der Einatmung die Bauchdecke hebt und bei der Ausatmung wieder senkt.



### Brustatmung

Die Hände flach auf das Brustbein legen und tief in die Brust hineinatmen. Der Brustkorb hebt sich bei der Einatmung an und senkt sich bei der Ausatmung wieder ab.



### Flankenatmung

Die Hände flach auf die Rippen legen und tief in die Seiten hineinatmen. Bei der Einatmung sollte sich der Brustkorb zur Seite hin spürbar weiten, bei der Ausatmung wird er wieder



Die Atemdehnlagerung dient der Belüftung der gesamten Lunge. Bei der normalen Atmung bleibt immer eine Restmenge an Atemluft in der Lunge zurück. Dieser Raum, der nicht ständig mit »frischer« Luft befüllt wird, wird als Totraum bezeichnet. Bei der Atemdehnlagerung kann mehr »alte Luft« entweichen und wird durch frische Luft ersetzt.

**Ziel:** Die Lungen werden in größerem Umfang entleert und mit frischer, neuer Luft befüllt.

### Halbmondlagerung

- Rückenlage auf der Matte, die Beine sind ausgestreckt.
- Bringen Sie Arme und Beine in die Halbmondlage (siehe Foto), so dass Sie die einseitige Dehnung der Muskulatur merklich spüren. Atmen Sie tief in die gedehnte Seite hinein und belüften Sie so die Lunge auf dieser Seite. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.