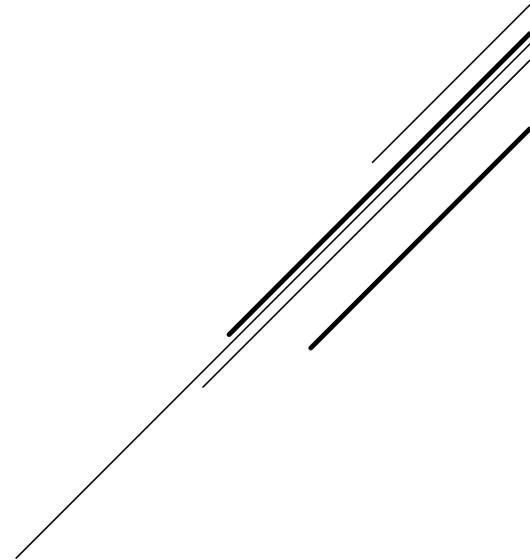


# MECHANIK DER ATMUNG (II)

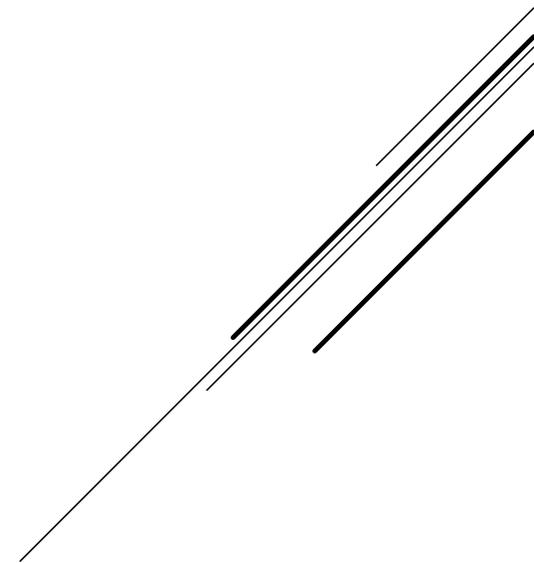
## PRAXISTIPPS



- ▶ **primäre Atemmuskeln**
  - ▶ **Zwerchfell und äußere Zwischenrippenmuskeln**
  - ▶ **Einatmung aktiv – Ausatmung passiv**
- ▶ sekundäre Atemmuskeln bei **forcierter Einatmung**, v.a.:
  - ▶ Sternocleidomastoid (zieht am Sternum) – Scaleni (heben die oberen beiden Rippen)
- ▶ sekundäre Atemmuskeln bei **forcierter Ausatmung**
  - ▶ innere Zwischenrippenmuskeln – abdominale Muskeln

# MECHANIK **RECAP**

## PRAXIS-ESSENTIELS



## Übungen – Atembewusstheit – natürliche Atmung

- ▶ Nasen- vs. Mundatmung
  - ▶ Wohin geht der Atem? → einfaches Selbstexperiment
    - ▶ Nase → Zwerchfell
    - ▶ Mund → Brust
- ▶ Atem und Fokus: Atem folgt Aufmerksamkeit
  - ▶ z.B. Praxis: 4-Punkt-Entspannung
- ▶ Hands on Chest and Belly
  - ▶ Hand zwischen Bauchnabel und Brustbeinspitze
- ▶ noch genauer hinspüren
  - ▶ Hände an die Flanken – Nieren – Zwerchfell li/re getrennt aktivieren → **Bewusstheit schaffen → viele Leute haben keinerlei Zugang zu ihrem Zwerchfell!**

## ATEMBEWUSSTHEIT



- ▶ Nasen- und Zwerchfellatmung 24/7
- ▶ Zwerchfelltraining: Übung  
Zwerchfellstärkung
  - ▶ langsam über die gesamte  
Zwerchfellamplitude atmen
- ▶ passiv: elastischer Gürtel („Buteyko-Belt“)
- ▶ Auf dem Rücken liegen mit Gewicht auf  
dem Bauch

## ZWERCHFELLTRAINING



- ▶ „Sphinx“: Bauchdecke gegen Boden
- ▶ Beine hochlagern, Gewicht auf Bauchdecke



## ZWERCHFELL & YOGA (I)

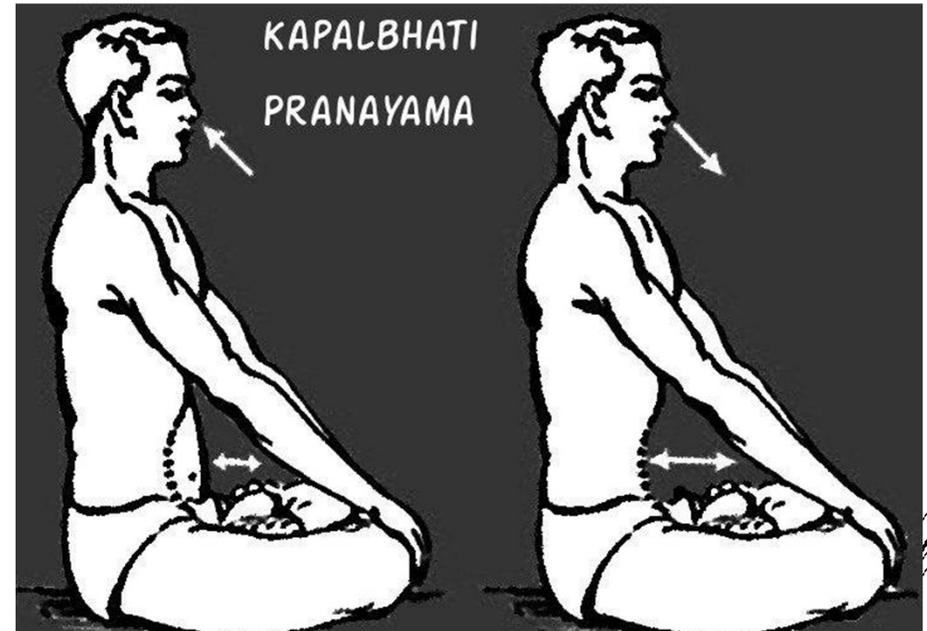


- ▶ Kindshaltung → Bauchdecke gegen Oberschenkel – in Bauch und unteren Rücken atmen
- ▶ Belly Breathing mit Bewegung im Liegen (Zwerchfell + abdominale Muskeln)
  - ▶ Audio: tibet. Atemübungen

## ZWERCHFELL & YOGA (II)



- ▶ Tönen: kh, ft ...
- ▶ Kapalbhata
  - ▶ Zwerchelltraining → ja oder nein?



## TÖNEN & KAPALBHATI

## Diaphragmatische Atmung – vertikal

- ▶ Unten
- ▶ Mitte
- ▶ Oben



ZWERCHFELL – VERTIKALE ATEMBEREICHE

## Diaphragmatische Atmung – horizontal

- ▶ untere Rippenbögen, einschl. Flanken und Rückseite
  - ▶ Midriff



ZWERCHFELL – HORIZONTALA ATEMBEREICHE

## Tao-Breathing

- ▶ In die Nieren atmen
- ▶ in den oberen Rücken (Herzmassage)

TAO BREATHING

