

Atemarbeit bei Rückenschmerzen- und Haltungsproblemen

Rückendeckung geben

Einen breiten Rücken haben

Das Kreuz mit dem Kreuz muss nicht sein!

Diese drei Aussagen deuten die Stärken und Schwächen des Rückens an. Die meisten Menschen setzen sich im Alltag kaum mit ihrem Rücken auseinander und bewegen sich zu wenig oder nur einseitig. Unter zum Teil schmerzhaften Rückenverspannungen leiden nicht nur Personen mit sitzenden Tätigkeiten, sondern auch Menschen, die körperlich arbeiten, Lasten tragen oder psychisch stark gefordert werden.

Die Atemarbeit nach I. Middendorf bietet viele Möglichkeiten, den Fehlhaltungen und Beschwerden entgegenzuwirken. „Hätt' ich meinen Atem nicht – was wäre dann mit meiner Haltung!“ Das Zitat von Ilse Middendorf zeigt auf, wie wichtig der Atem mit seiner stützenden Kraft für die Haltung ist

Atemübungen, die auch den ganzen Körper einbeziehen, können den Rücken deutlich beleben und stärken. Dasselbe gilt für die Einzelbehandlung, bei der noch individueller auf Anspannungen und schmerzhafte Bereiche am Rücken eingegangen werden kann. Je vertrauter die Übungen werden und die daraus gewonnenen Erfahrungen in den Alltag integriert sind, desto mehr gewinnt der Rücken an Halt, Elastizität und Spannkraft.

Übungen für den Alltag

Schalten Sie kurze Bewegungspausen ein, wenn Sie längere Zeit vor dem PC, am Bürotisch oder bei einer körperlichen Arbeit sind. Ein kurzes Dehnen zwischendurch, wie am Morgen beim Aufstehen, kann bereits erfrischend wirken.

Achten Sie darauf, dass Sie weiteratmen, wenn sie in Bewegung sind wie z.B. beim Bücken, Lasten tragen oder anderen Tätigkeiten.

Machen Sie im Sitzen und Stehen sanfte Bewegungen, damit die Wirbelsäule in einer feinen Schwingung bleibt und der Rücken seine Geschmeidigkeit behält.

Atempraxis Keel
Marktgasse 1
9450 Altstätten

076 588 58 37
info@atempraxis-keel.ch
www.atempraxis-keel.ch