

Atemtherapie Bei Asthma, COPD und anderen funktionellen Atemstörungen

Die Atemarbeit nach Ilse Middendorf ist eine psycho-physische Methode, die im Wesentlichen den zugelassenen, autonomen und nicht den willentlich eingesetzten Atem ins Zentrum der Achtsamkeit rückt. Dadurch ist es möglich, therapeutisch regulierend auf das vegetative Nervensystem eines Menschen einzuwirken.

- Wenn die Atemfunktion beeinträchtigt ist, wie zum Beispiel bei Bronchialasthma durch Behinderung der Ausatmung, leidet der gesamte spontane Gasaustausch.
- Der Atem ist nur noch bedingt in der Lage adäquat auf die Bedürfnisse des Körpers zu antworten. Es entstehen durch die Verengung der Bronchien auch Fest- und Fehlhaltungen im Thorax. Diese bewirken, dass vermehrt die Atemhilfsmuskulatur zum Einsatz kommen muss. Das Empfinden von Atemnot, Druck auf der Brust und häufige, notbedingte Mundatmung ist die Folge für den betroffenen Menschen.

Wecken der Empfindungsfähigkeit bringt mehr Bewusstsein über Spannung und Druck im Körper. Schlechte Atemgewohnheiten, wie zum Beispiel unbewusste Mundatmung, werden erkannt. Besserer Spürsinn hilft, erlernte Massnahmen zur Atemerleichterung im Alltag einzusetzen. z.B. die Lippenbremse. Wenn sich die Besetzung des Atems mit negativen Erfahrungen entschärft, können sich körperliche Spannungen und Festhaltungen lösen.

Aufnehmen und Abgeben, Weiten und Zusammenziehen, Kontakt und Abgrenzung sind Phänomene die das Atemgeschehen körperlich ausmachen. Für den Menschen sind diese Themen auch seelisch von Bedeutung. Ist die Atemfunktion eingeschränkt, sind wesentliche Qualitäten des Grundvertrauens in die Lebenskraft betroffen.

.....leichter atmen, besser leben

Wenn wir in der Atemtherapie Bewegungen erfahren, die spontane Tiefenatmung bewirken, wird das Erleben von Entstauung der Atemwege grosse Erleichterung bringen. Nicht selten wird damit der Weg geöffnet für einen kreativen Umgang mit der persönlichen Atemstörung. Eigenverantwortung und mehr Wissen über den Einfluss von Haltung, Bewegung, Gedanken und Gefühlen auf die Atemfunktion hilft, die Phasen der Luftnot früher zu erkennen und besser zu überstehen.

Therapiekonzept

- Körperliche Empfindungsfähigkeit wecken
- Entwickeln von persönlichen Atemhilfen für den Alltag
- Übungen erlernen, die die Tiefatmung anregen und das Raumempfinden schulen
- Tonus regulierende Behandlungen, die das Loslassen möglich machen
- Psycho-physische Zusammenhänge zwischen Körperwahrnehmung, den Bedürfnissen und Gefühlen erfahren: die Fähigkeit zur Selbstregulation stärken
- Zusammenhänge zwischen Selbstvertrauen und Atemkraft erfahren

Atempraxis Keel
Marktgasse 1
9450 Altstätten

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