



selpers
GESUNDES LERNEN.



ONLINE-KURS LEBENSQUALITÄT
BEI LUNGENHOCHDRUCK

ATEMÜBUNG: WAHRNEHMUNGS- ÜBUNG

Online-Kurs Lebensqualität bei Lungenhochdruck

Atemübung: Wahrnehmungsübung

nach Ilse Middendorf

Diese Übung soll die gezielte Wahrnehmung unserer drei spezifischen Atemrichtungen fördern.

Generell gilt, dass der Mensch in einer physiologischen Vollatmung atmen sollte. Dabei beginnt man bei der Einatmung mit der Bauchatmung. Ist der Weg des Zwerchfells nach unten ausgeschöpft, geht es in die Breite, was sich in der Flankenatmung zeigt. Am Ende schöpft die Atmung in Richtung Brustbein die letzten Reserven aus. Eine „wichtigste“ Atemrichtung gibt es nicht. Eine effektive Atmung braucht alle Richtungen. Das Fehlen einer von den Dreien wird über kurz oder lang zum Problem.

Ausgangsposition:

- Suchen Sie sich für diese Übung eine ruhige Umgebung, damit Sie sich gut konzentrieren können.
- Setzen Sie sich aufrecht, aber entspannt, hin. Die Oberarme sind seitlich am Brustkorb angelegt und die Ellenbogen 90° gebeugt.
- Im Rahmen dieser Übung werden Sie verschiedene Fingerkuppen aufeinanderdrücken. Dabei sollte zwar ein gewisser Druck im Körper entstehen, aber keinesfalls Schmerzen.
- Nehmen Sie sich pro Position 3-4 Minuten Zeit.





1. Position: Drücken Sie vor Ihrem Brustkorb die Daumen sowie die Zeigefinger beider Hände aufeinander. Lassen Sie Ihre Atmung fließen und erspüren Sie, wenn möglich bei geschlossenen Augen, die Qualitäten der Atmung. Wo spüren Sie die Atmung? Wo spüren Sie die Atmung weniger? Tut es irgendwo weh? Ist Ihre Atmung tief oder oberflächlich?



2. Position: Halten Sie weiterhin Ihre Ausgangsposition und drücken Sie nun die Mittelfinger beider Hände aufeinander. Lassen Sie wieder Ihre Atmung fließen und erspüren Sie dabei die Qualität der Atmung. Wo spüren Sie die Atmung? Wo spüren Sie die Atmung weniger? Hat sich im Vergleich zur ersten Position etwas verändert?



3. Position: Drücken Sie nun die Ringfinger und die kleinen Finger beider Hände aufeinander. Lassen Sie wieder Ihre Atmung fließen und erspüren Sie dabei die Qualität der Atmung. Hat sich im Vergleich zur ersten und zur zweiten Position etwas verändert?



Abschluss: Sie haben jetzt Ihrer Lunge und Ihrer Atmung sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt. Achten Sie bitte darauf, welches Gefühl Ihnen Ihre Atmung nun im Gesamten vermittelt. Wie hat sich Ihre Atmung verändert?

Die meisten PatientInnen beobachten während dieser Übung eine Reduktion der Atemfrequenz und eine Steigerung der Atemtiefe. Dies führt dazu, dass Sie tiefer und freier atmen können. Ebenso entsteht oft ein Entspannungsgefühl.

Das heißt, auch in Situationen, in denen Sie unter Atemnot leiden, wird Ihnen diese Übung helfen. Die einzige Voraussetzung dafür ist, dass Sie der Übung Zeit geben, um zu wirken. Das heißt, Sie sollten sich ganz darauf fokussieren. Sie werden sehen, es tut gut.