**„ DEN ATEM ALS VERBÜNDETEN NUTZEN“**

 **Ein Erwachsener atmet unter normalen Bedingungen etwa 12-16Min = 20000/Tag. Dabei atmet man etwa 10.000Liter Luft ein, wobei ca. 400-800 Liter Sauerstoff aufgenommen werden.
Die innere Austauschfläche in der Lunge ist ca. 60-90qm groß.
Die Anzahl der Lungenbläschen beträgt zwischen 320 Millionen (bei einer Frau), und 400 Millionen (bei einen Mann).

Die Atmung erfolgt meist automatisch (Schlaf, Koma). Wir können die Atmung anhalten, tiefer, schneller oder einfach anders atmen. Wir können die Atmung aber auch als Werkzeug einsetzen, um uns körperlich, geistig und seelisch weiter zu entwickeln.**
 **Da die Atmung eng mit Stimmungen und Gefühlen verknüpft ist, kann man sie wie einen Spiegel nutzen, um etwas über das eigene Befinden zu erfahren. Wenn Menschen ängstlich sind, halten sie die Luft an; sie seufzen, wenn sie traurig sind, sie atmen schneller und flacher, wenn sie aufgeregt sind, und wenn sie sich freuen, fliegt der Atem. Atemübungen und Atembeobachtungen tragen dazu bei, die eigenen Atemmuster kennen zu lernen und sie verhelfen dazu, dass der Atem freier fließen kann.

Die Ruhezone in der Körpermitte

Zu Beginn von Atemübungen sollte zuerst auf das Zwerchfell als Hauptatemmuskel geachtet werden. Viele Menschen atmen gewohnheitsmäßig im Brustraum, der Bauch bewegt sich nicht beim Atmen. Die natürliche Bauchatmung muss erst wieder gelernt werden.**

*Bei der Vollatmung* wird im Gegensatz zur weit verbreiteten nervösen Kuratmung die Kapazität der Lungen voll ausgenutzt und sieben- bis achtmal mehr Luft aufgenommen als üblich.
Tiefes, langsames Atmen fördert die Beseitigung von Abfallprodukten und Krankheitskeimen, insbesondere in den Teilen der Lungen, die durch flaches Atmen nicht ausreichend belüftet werden. Kurzatmung führt dazu, dass sich die Kohlendioxydkonzentration im Blut erhöht. Dies wiederum verengt die Blutgefäße im ganzen Körper und die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn verringert sich. Verspannungen und Kopfschmerzen sind die Folge.

Durch tiefes Atmen verstärken wir die Sauerstoffzufuhr und den Abtransport von Abfallstoffen.

Entgiftung:

* + - 70% durch Ausatmen
		- 20% durch den Harn
		- 7% Urin
		3 % Stuhl

Eine vermehrte Sauerstoffaufnahme und die Reinigung des Blutes steigern die Vitalität und Energie. Die Vollatmung übt und Stärkt die häufig verspannte Atemmuskulatur. Das Herz wird entlastet und der Blutkreislauf angeregt. Atemübungen werden darum auch als Hilfsmittel bei Herz- und Gefäßerkrankungen und stressbedingten Symptomen wie Herzrhythmusstörungen eingesetzt.

Die Vollatmung verbessert nicht nur die körperlichen Funktionen, sondern beruhigt auch Gedanken und Emotionen.

*Was passiert bei der Zwerchfellatmung:*

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel und wird manchmal auch als zweites Herz bezeichnet. Mit seinen Kolbenbewegungen wirkt es wie ein kräftiger Motor für die Blutzirkulation. Als ein kuppelförmig gewölbter Muskel spannt sich das Zwerchfell zusammen und senkt sich in die Bauchhöhle, beim ausatmen entspannt es sich und kehrt in die Ruhestellung zurück, wobei der Raum in der Brusthöhle verkleinert wird.

Durch die Zwerchfellbewegung werden die unterhalb des Zwerchfells liegenden Bauchorgane massiert. Im Idealfall entspannt diese natürliche Atembewegung den gesamten Beckenbereich bis in die Unterleibslinien.

Die Wirkung der tiefen gelösten Bauchatmung sind vielfältig. Durch die regelmäßige, rhythmische Innenmassage werden die inneren Organe belebt und besser durchblutet. Das Herz wird entlastet und der venöse Rückfluss unterstützt. Im Gegensatz zur flachen Brustatmung, der so genannten oberen Atmung, entlastet die Zwerchfellatmung die Schilddrüse und wirkt beruhigend und ausgleichend auf den gesamten Organismus.

Bei der Bauch- oder Zwerchfellatmung ist es wichtig, die Bauchmuskulatur so gut wie möglich zu entspannen, damit das Zwerchfell sich frei bewegen kann. Die Umstellung von der flachen Brustatmung auf die tiefe Bauchatmung geschieht allmählich. Am Anfang sollte man sich die Zeit nehmen, die Bauchatmung mit Hilfe von Übungen systematisch einzuüben. Sobald die wohltuende Wirkung gespürt wird, setzt die natürliche Bauchatmung auch im Alltag immer öfter ein.

Die Konzentration auf das Heben und Senken der Bauchdecke hat eine beruhigende und entspannende Wirkung. Sänger, Tänzer, Schauspieler und Musiker arbeiten gezielt mit der tiefen Bauchatmung und der Konzentration auf diesen Bereich. In Stresssituationen ist die Konzentration auf das Heben und Senken der Bauchdecke ein Anker der Ruhe. Wenn alle Anzeichen auf Sturm stehen, kann die Aufmerksamkeit auf die Bauatmung gelenkt werden, um in Belastungssituationen die Konzentration zu behalten.

Im Laufe des Tages kann die Konzentration immer wieder auf die Bauchatmung gerichtet werden, egal was man gerade tut. Durch fortwährende Übung stabilisiert sich die daraus resultierende innere Ruhe immer mehr.