



Die Atemmethode nach Dr. Konstantin Buteyko

Zur Geschichte des Atems

Der Atem hatte in allen Kulturen eine wichtige Stellung. Es gibt Überlieferungen bis 2500 v.Ch. Viele Methoden, z.B. Yoga oder Qi Gong, Tai Chi, haben sich bis heute bewährt.

In vielen Sprachen hat das Wort für Atem immer auch die Bedeutung für Geist, für Leben, für Seele

Latein:	Seele, Geist, Atmung = Spiritus
China:	Chi
Griechenland:	Sitz der Seele Zwerchfell
(Aristoteles:	Luft gibt uns Seele, Leben, Bewusstsein)
Indien:	Prana

Dr. Konstantin Buteyko

Erforschte 1946 – 2003 die versteckte Hyperventilation, das zuviel Atmen
In Russland ist diese Methode schon lange offiziell anerkannt, seit den 90er Jahren gibt es 2 Kliniken in Russland sowie viele Ärzte und Practitioners, welche nach dieser Methode mit Krankheiten umgehen.

Beim Zuviel Atmen entsteht ein Verlust von CO₂, das führt zu Verminderung der Sauerstoffsättigung im Gewebe (Bohr), Verkrampfung der Muskulatur. Zudem verbrauchen wir zuviel Energie, wenn wir viel atmen.

Man kann den Drang zu Atmen messen indem man die Länge der Atemruhe nach einem gelassenen Ausatem stoppt. Diese heisst Kontrollpause.

Wir unterscheiden **3 Weisen zu Atmen:**

Unbewusste Atem – Atmung geschieht einfach

Willentliche Atem– Tauchen, Instrument blasen, Atem anhalten, Atem kontrollieren
Erfahrbare Atem– Ins Bewusstsein kommen lassen, wie wir atmen, wie unser Atem reagiert, was er vielleicht schon für Muster übernommen hat, die unser Leben und unser Lebensgefühl beeinflussen.

Atmen ist nicht nur Luft. Atmen ist eine Bewegung.

Zwerchfell

Diese Bewegung kann im ganzen Körper spürbar sein. Atemnot hat meist damit zu tun dass diese Bewegung behindert wird durch Körperhaltung, Überspannung, unsere Lebenshaltung etc.

- Atem reagiert auf Körperhaltung und – Spannung

Wirkung auf Atem, Unterschiede:

- *Schultern etwas hochziehen, dann langsam runterlassen*
- *Pobacken anspannen, dann langsam lassen*
- *Bauch einziehen und langsam lassen*

- Atem reagiert auf Gewohnheit, z.B. Mundatmung

Unterschied zwischen:

- *Mundatmung – was geschieht im Körper, Qualität des Atems*
- *Nasenatmung – Wo bewegt der Atem, Qualität, Stimmung*

- Der Atem reagiert auf unsere seelisch/geistige Haltung, unsere Lebenshaltung. Unterschied zwischen:

- ***Sie holen den Atem***
- ***Sie lassen den Atem kommen***

- Der Atem reagiert auf Gedanken – Anwesenheit ist Kraft

Unterschied:

- *Sammlung im Beckenraum, Sammlung im Kopf*
- *Unterschiedliche Tonhöhen*

Atem ist Rhythmus

- *Ein Atemzug besteht aus Einatem – Ausatem - Atemruhe*
- *Mass und Ausgewogenheit*
- *Lebensrhythmus und Lebenshaltung*
- *Eigenen Rhythmus spüren*

Wie kann die versteckte Hyperventilation entstehen

- Mundatmung
- Überzeugung, viel atmen sei gesund
- Falsche Körperhaltung, keine Wahrnehmung seiner selbst
- Nachahmung / Gewohnheit
- Stress / Spannung / Gefühle
- Zuviel Reden
- Zuviel Essen
- Zu warm
- Zuwenig Bewegung

Symptome der versteckten Hyperventilation

Magen/Darm-Trakt:

Häufiges Wasserlösen, Bauchschmerzen und -krämpfe, Reizdarm, Verstopfung mit teilweise Durchfall, Blähungen, Mangel an Verdauungsenzymen, Malabsorption, Übelkeit, Blutzuckerschwankungen

Herz/Kreislauf:

Brustschmerzen, Herzrasen, erhöhter Puls, erhöhter Blutdruck

Respiratorisches System:

Kurzatmigkeit, Engegefühl, häufiges Gähnen und Seufzen, Husten oder ständiges Räuspern und Schnutzen, verstopfte Nasen und Höhlen, häufige Erkältungen, trockener Mund, Apnoe

Nervensystem, Haut, Muskeln:

Taubheit in Mund, Händen, Füßen, kalte Extremitäten, Schwindel, Kopfweh, verwaschene Sprache, verschwommenes Sehen, Schweißausbrüche, chronische Müdigkeit, Krämpfe, Zittern

Psyche:

Unruhe, Ängste und Panik, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Angespanntheit, Gehetzt fühlen, depressive Symptomatik