

Atemtherapie

Richtiges Atmen ist für unsere Gesundheit ganz zentral. Wer zum Beispiel zu schnell atmet, belastet seinen Körper. Bei einer zu flachen Atmung wird die Kapazität der Lunge nicht vollständig ausgenutzt. In den Lungenbläschen bleibt immer noch ein Teil unverbrauchter Luft zurück. Das kann die Sauerstoffversorgung der Körpergewebe beeinträchtigen. In der Folge erreichen Muskeln, Organe und nicht zuletzt das Gehirn nicht ihre volle Leistungsfähigkeit. Die Folge: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Verdauungsprobleme.

Die Atmung wird über das vegetative Nervensystem gesteuert. Umgekehrt kann das vegetative Nervensystem über die Atmung beeinflusst – und harmonisiert – werden. Hier setzt die Atemtherapie an und nutzt die Wechselwirkung von Körper und Geist.