



NATHALIE MEYER BEWEGT



Mit Atemtherapie zur Wohlspannung und inneren Balance

FEBRUAR 2018

Herzlich Willkommen

In diesem kurzen E-Book erfahren Sie einige spannende Hintergründe zum Thema **Verspannungen** und **Unterspannungen** sowie zu **Schmerzen** im Bereich Rücken, Nacken und Schultern. Mit Tipps aus eigener Erfahrung versuche ich Ihnen zu zeigen, wo die Atemtherapie ansetzt. Ein paar kleine Übungen für ein wohlgespanntes Leben in Balance sind auch mit dabei.

Inhalt

Herzlich Willkommen	1
Wanted: Wohlspannung	2
Wieso ist jemand ver- oder entspannt?	4
Fehlathmungen führen oft zu Verspannung	5
Verspannungen zeigen sich vielfältig	3
Verspannungen auflösen	6
Schmerzen lassen sich tatsächlich wegstreichen	7



Wanted: Wohlspannung

Meist sind der Nacken, die Schultern oder der Rücken betroffen, und was viele nicht direkt, aber dann bei einer Massage oder Atembehandlung merken, auch die Füsse und das Gesäss oder auch der Kiefer! Mit unseren heutigen Lebensgewohnheiten und Berufen ist es kein Wunder, dass die meisten von uns ver- oder unterspannt sind, und früher oder später Schmerzen oder andere Beschwerden haben.

Ferien und passives «bearbeiten» lassen, reichen nicht

Viele Menschen warten sehnsüchtig aufs Wochenende oder auf die nächsten Ferien, wo sie sich dann gezielt erholen wollen. Doch die meisten hartnäckigen Belastungen und Beschwerden, können dadurch leider höchstens kurzfristig oder gar nicht bewältigt werden. Sie fordern gezieltere, regelmässige Massnahmen. Wer sich am liebsten nur «bearbeiten» lässt, ist ebenfalls schlecht beraten: Passive Methoden lindern bloss kurzfristig und machen vielleicht abhängig. Auf Dauer ist Eigeninitiative gefragt: Training, Entspannung, Haltungsänderungen – auch die innere Einstellung ist gemeint. Entscheidend ist, die eigenen «Stressoren» herauszufinden und anzugehen.

Die Muskuläre Balance & Kompensation

Eine der häufigsten Ursachen für Fehlfunktionen des Bewegungsapparates ist eine muskuläre Dysbalance durch einen Fehlgebrauch der Muskeln. Einige nicht für diese Aufgabe bestimmte Muskeln kompensieren die Tätigkeit von anderen, die inaktiv werden.

Die Dosis an Spannung

Oft benutzen wir unsere Muskeln aus Gewohnheit und Unachtsamkeit falsch dosiert. Zwei simple Beispiele: Sind wir gestresst oder geschockt, verspannen wir uns und lassen später, wenn der ursprüngliche Reiz vorbei wäre, nicht mehr locker. Depressiv verstimmte Personen hingegen haben oft gar keine Spannung. Dies sieht man z.B. an einer eingesunkenen Haltung, bei der die Schulter und der Kopf nach vorne fallen.

Beides kann einerseits zu einer Überspannung (Hypertonus) aber auch zu einer Unterspannung (Hypotonus) im Körper führen, und uns langfristig aus unserer psychischen Balance werfen.



Die situationsangepasste Spannung

Die optimale Spannung ist, wie alle menschlichen Prozesse, veränderlich, und passt sich flexibel an die jeweilige Situation an. Diese situationsangepasste Spannung ist Voraussetzung dafür, dass der Atem frei auf innere und äussere Einflüsse reagieren kann und wir uns frei bewegen können.

Wir suchen Ihre Wohlspannung

In der **Atemtherapie** möchten wir also bei der Entspannung nicht alles verlieren, sondern ein Zuviel an Spannung loszuwerden. Bereiche, welche gar keine Spannung haben, wollen wir hingegen tonisieren und vitalisieren. So finden wir auch die innere Balance.

Der Mensch – ein Wechselwirkungs-Paradies

Die Spannung (Tonus) beeinflusst u.a. den Atem, die Bewegungsfähigkeit, die Emotionen und das Denken, und all das geht auch umgekehrt. Genau diese Wechselwirkungen geben uns glücklicherweise viele Möglichkeiten zu reagieren.



Meine Erfahrung

Aus eigener Erfahrung mit einem Schleudertrauma und stressbedingten Verspannungen, welche zu Nackenschmerzen führten, durfte ich einige Übungen und Inputs aus verschiedenen Therapien mitnehmen. Die **Atemtherapie** war dabei ein wichtiges Element. Ich bin eher ein rationaler Typ. Jedoch konnte ich mich sehr gut auf diese vielseitige Therapieform einlassen, und nach den schon bald eintretenden Erfolgen und Reaktionen konnte sie mich überzeugen.

Verspannungen zeigen sich vielfältig

Die Dauerbelastung der Muskeln wie auch der Nichtgebrauch führen zu einer unzureichenden Durchblutung und es kommt zu einer Sauerstoffunterversorgung im betroffenen Muskelgewebe. Starke Muskelverspannungen verkürzen und verhärten die Muskeln extrem. Wir werden weniger beweglich und flexibel.

Typische Anzeichen einer Verspannung sind: ziehende oder dumpfe Schmerzen und Druckempfindlichkeit. Diese Muskelverhärtungen können als Knoten oder Wulst unter der Haut ertastet werden. Der schmerzende Bereich kann ausstrahlen oder sich taub und empfindungsarm anfühlen. Es passiert nicht selten, dass Personen bei einer Massage ganz erstaunt sind, wie fest und wo überall sie verspannt sind, weil sie sich einfach nicht mehr spüren. Weitere häufige Beschwerden, welche oft verkannt werden, sind Durchblutungsstörungen in Händen und Füßen sowie Schwindelanfälle.

Infobox: Spannung, Atmung und Gefühle

Wer viel Stress oder Angst hat, weist meist eine hohe muskuläre Anspannung auf und atmet entweder kaum oder kommt sogar ins gegenteilige Hyperventilieren. Umgekehrt können aber auch Schmerzen oder eine eingeengte Atmung Angst machen und zu Spannungen führen. Verspannungen und Schmerzen wiederum stressen uns und lassen uns weniger gut durchatmen.

Wenn man die körperliche Anspannung durch eine Entspannungstechnik mindert, kann die Angst kleiner werden und die Atmung wieder ungehindert fließen. Das hat die Studie von E. Jacobson, der Begründer der **Entspannungsmethode Progressive Muskelrelaxation (PMR)** gezeigt. Der Psychologe hat vorwiegend mit Patienten gearbeitet, welche Gefühle wie Ängste oder Panikattacken hatten.

Ich setze die PMR bei unterschiedlichen Thematiken wie Stress, Angst oder eben Verspannungen ein. Es ist eine gute Methode, welche die Klienten schnell lernen und überall anwenden können. Fragen Sie mich nach Kursen oder ich zeige Ihnen die Methode gerne im Rahmen der Therapie persönlich.

Leistungsabfall im Alltag und Sport durch Verspannungen

Auch wenn die Verspannung vielleicht noch nicht akut oder chronisch schmerzt, kann sie bereits einen grossen Einfluss auf verschiedenste physische Funktionen haben. So erleben viele einen Leistungsabfall und sind schneller müde, weil der Sauerstoff in bestimmten Bereichen fehlt.

Verspannungen behindern den Atem

Bei der Atmung hat eine zu hohe Spannung im Brust- und Rippenbereich Einfluss auf die Erweiterung des Brustkorbs. Auch verspannte Bauchmuskeln behindern den Atem. Wenn wir es so nicht mehr schaffen, in den Bauch zu atmen und eine Fehlattung entsteht, werden unter anderem auch die inneren Organe nicht mehr durchs Zwerchfell massiert.



Kleine Übung:

Stehen Sie mit beiden Füßen gut geerdet auf dem Boden und richten Sie eine Weile Ihre Achtsamkeit auf Ihre Atmung. Wie fließt sie? Wo nehmen Sie sie überall wahr? Wo bewegt der Atem? Versuchen Sie den Atem nicht willentlich zu beeinflussen, sondern lassen sie ihn fließen. Legen Sie dann die Hände auf den Bauch und versuchen Sie zu spüren, wie der Atem reagiert. Können Sie besser in den Bauch atmen?

Was passiert, wenn Sie die Hände auf den Brustbereich legen? In die Flanken? Oder hinten im Kreuzbereich?

Wieso ist jemand ver- oder unterspannt?

Die Ursachen von Verspannungen sind vielfältig genauso wie die Folgen. Darum lohnt es sich das Thema ganzheitlich anzuschauen.

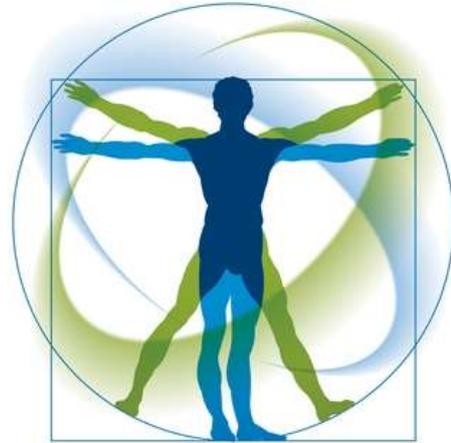
Meistens gehen Nacken- und Rückenschmerzen von der Muskulatur aus. Seltener sind Arthrose, Bandscheibenvorfälle oder gar Krebs die Auslöser der Beschwerden. Im Bereich von Rücken, Schultern und Nacken handelt es sich am häufigsten um Fehlbelastungen und -haltungen. Diese können u.a. durch

- falsche Sitzmöbel und Matratzen
- einen nicht ergonomischen Arbeitsplatz oder monotone Tätigkeiten
- zu wenig Bewegung oder eine falsche Technik beim Sport
- Verletzung und Schonhaltungen
- Kälte oder Durchzug
- Zähneknirschen
- schwere Taschen oder falsches Tragen und Heben von Gegenständen
- orthopädische Fehlstellung
- unausgewogene Ernährung
- falsche Atmung

zu muskulären Disbalancen und so zu Muskelverspannungen führen. Auch ein ungeeignetes Schuhwerk kann neben Verspannungen in den Füßen und Beinen einen Einfluss auf den Oberkörper haben.

Was sich viele Menschen nicht bewusst sind: Auch unsere Psyche und Emotionen können einen Einfluss auf die körperliche Anspannung haben. Wenn wir wütend, ängstlich oder genervt sind, spannen wir unsere Muskeln (meist unbewusst) an. Darum geht die Liste noch weiter mit **psychischen Komponenten**:

- Alltagshektik und Dauerstress mit Hohem Druck und Leistungsanspruch
- Unsicherheit, Sorgen
- Ängste, Panikattacken
- Spannungen und Konflikte mit Mitmenschen
- zu hohe Konzentration, Verbissenheit
- Traumatische Erlebnisse



Auch diese Liste ist wiederum nicht abschliessend. Bleiben solche Emotionen und Erlebnisse in unserem Körpergedächtnis über eine längere Zeit aktiv, blockiert dies die notwendige Entspannung der Muskeln.



In der **Atemtherapie** versuchen wir mit verschiedenen Methoden diese Zusammenhänge zu finden. Dies passiert zum Beispiel indem ich Sie fragen, wie und wo fühlen Sie Stress in Ihrem Körper? Oder anders herum, welche Emotionen und Gedanken löst es bei Ihnen aus, wenn Sie die Verspannung oder den Schmerz wahrnehmen?

Wenn wir nun von einem Extremen ins andere gehen, kommen wir zur **Unterspannung**. Dies kann u.a. ausgelöst werden durch:

- zu wenig Bewegung
- Gewohnheit und Desinteresse
- Zurückhaltung
- Antriebslosigkeit bis zur Erschöpfung (Burnout oder Depressive Zustände)
- mangelnde Bewegung und schlechte Haltung
- Gefühle wie Resignation, Hilflosigkeit
- falsche Atmung

Fehlatmungen führen oft zu Verspannung

Oberflächliches und falsches Atmen verschlechtert die Sauerstoff-Versorgung, was den ganzen Organismus, mit samt dem Gehirn beeinflusst. Weil jede einzelne Zelle in unserem Körper Sauerstoff braucht, um funktionieren zu können, ist unsere Atmung so wichtig.

Schauen Sie sich nochmals das Triangel auf Seite 3 in der Infobox an: Fehlatmungen entstehen einseitig gerade eben durch muskuläre Verspannungen im Oberkörper, wie Sie ebenfalls auf Seite 3 lesen konnten, aber auch sämtliche psychischen Komponenten auf Seite 4, welche die Spannung im Körper beeinflussen, zeigen sich in der Atmung.

Eine kleine Übung:

Sind Sie gerade verspannt? Wie geht es zum Beispiel Ihren Füßen? Wenn Sie die Möglichkeit haben, stellen Sie kurz beide Füße auf den Boden und schauen Sie, wie sich diese gerade im Moment so anfühlen, ohne etwas zu bewerten. Nehmen Sie dann in einer bequemen Position einen Fuss in die Hände und massieren Sie ihn – aber bitte ganz bewusst und achtsam! Sie brauchen dazu keine grossen Kenntnisse: Drücken Sie einfach den ganzen Fuss, mit ihren Fingern, der Faust, nehmen Sie den ganzen Fersen in eine Hand und drücken Sie ihn wie eine Zitrone aus, streichen sie auf dem Fussrist auf die Seite, dehnen Sie die Zehen nach hinten und vorne oder kreisen Sie locker das Fussgelenk. Es soll keine Schmerzen verursachen und einfach angenehm sein. 2-3 Minuten reichen, länger schadet nicht! Stellen Sie dann den Fuss auf den Boden und vergleichen Sie ihn mit dem anderen. Wie fühlt sich der Fuss nun an? Natürlich darf der zweite Fuss auch noch in den Genuss kommen. Wenn Sie gerade unterwegs oder im Büro sind, geht das Experiment auch mit den Händen.

Kompensation für den Atemmuskel

Wenn nun unser Hauptatemmuskel, das Zwerchfell, nicht richtig arbeitet – wieso auch immer – übernehmen andere Muskeln die Arbeit, um das Mindestmass an Sauerstoff zu erhalten.

Und raten Sie welche! – Natürlich die Muskeln im Bereich Nacken, Schultern und Kiefer. Oft kann es also sein, dass eine Fehlatmung schuld ist an Verspannungen in diesen Bereichen.



Hintergründe der Übung:

Schmerzen werden erst im Hirn verarbeitet. Wenn wir uns bewusst einer anderen, wohltuenden Aufgabe ganz und gar widmen, nehmen wir den Schmerz nicht mehr gleich wahr, weil die Hirnregionen anders beschäftigt sind.

Indem wir das wohlige Gefühl entdecken, welches sich nach einer kurzen Massage einstellt, lernen wir unseren Körper und dessen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und für ihn zu sorgen.

Da wir ein riesiges Faszienetz haben, welches den ganzen Körper durchdringt, kann eine Fussmassage zudem eine lösende Auswirkung auf Verspannungen im Oberkörper haben. Durch wohlgespannte Füße haben wir zudem einen besseren Bodenkontakt. Und das ist quasi der erste Schritt für eine gute Haltung.

Verspannungen auflösen



Wollen wir nun den Verspannungen an den Kragen, können wir vielseitig mit ihr umgehen und sie auf verschiedenen Ebenen versuchen zu lösen. Die natürliche Arbeit in der **Atemtherapie** mit dem Atem, dem Körper (in Bewegung oder mit Berührungen) sowie mit den Emotionen und Gedanken eignet sich bestens für ein vielseitiges Massnahmenpaket.

Je nach persönlichem Auslöser ist es nötig, die Arbeitsumgebung oder das eigene Verhalten anzupassen, Gewohnheiten zu ändern, Konflikte anzuschauen oder die Nackenmuskulatur gezielt zu entspannen und zu stärken, um ihre Belastbarkeit und Ausdauer zu verbessern.

In der **Atemtherapie** arbeiten wir zudem mit kleinen Bewegungsübungen. Sie erinnern an simple Gymnastikübungen, der Unterschied ist jedoch, dass man sie ganz Achtsam und mit Einbezug der Atmung ausführt. Während der Bewegung lernt man, an den Reaktionen des Atmens wahrzunehmen, ob man etwas mit zu viel oder zu wenig Spannung ausführt. Sie lernen so, die situationsangepasste Spannung zu nutzen und in den Alltag zu übertragen.

Eine kleine Übung:

Stehen Sie mit beiden Füßen gut geerdet auf dem Boden und richten Sie eine Weile Ihre Achtsamkeit auf Ihre Atmung. Wie fließt sie? Wo nehmen Sie sie überall wahr? Wo bewegt der Atem? Warten Sie bis der nächste Einatem kommt und dehnen Sie gleichzeitig mit dem Einatem Ihre Flanke, indem Sie den Arm nach schräg oben, diagonal über Ihren Kopf dehnen. Spüren Sie, wie sich Ihre Flanke öffnet, der Rippenbogen auseinanderzieht und beobachten Sie Ihren Atem. Kommt der Ausatem, lösen Sie diese Dehnung wieder. Machen Sie dies ca. 6 mal – je nachdem, ob es Ihnen gut tut – und vergleichen Sie dann die Seiten. Wiederholen Sie die Übung darauf auf der anderen Seite.

Solche simple kleine Übungen öffnen und verringern durch die Dehnung den Tonus. Zudem haben die entspannenden Übungen einen positiven Einfluss auf das Nervensystem und mindern dadurch Stresssymptome. Manchmal reicht auch nur schon das Beobachten des Atems, um selber Spannungen zu entdecken und zu lösen. Um zu verstehen, wie solche Übungen optimalerweise geübt werden, empfehle ich Ihnen einige **Atemtherapie** Sitzungen zu besuchen.

Meine Erfahrung

Solche Veränderungen können Angst machen oder zum Gedanken wie „Darauf habe ich keine Lust.“ führen. Auch ich musste mich zuerst darauf einlassen und sah nicht gleich immer den Sinn hinter den Übungen. Manchmal kam ich mir auch etwas sehr komisch vor und es forderte etwas Mut, manchen Anweisungen der Therapeuten zu befolgen. Aber es hat sich durchaus gelohnt; nicht nur in Sache Verspannungen.

Und die grundsätzlich positive News, welche ich für Sie habe ist, dass die **Atemtherapie** auch durchaus freudig sein kann und Spass machen darf. Darum eignet sie sich auch für Gruppentherapien.

In der **Atemtherapie** wird dort angesetzt, wo die jeweiligen Potentiale des Menschens sind. Es geht dabei um die Förderung der Stärken, Ressourcen und der Widerstandskraft. Sind dies genug entwickelt, können Sie diverse Beschwerden bewältigen. Auf diese Weise könne Symptome wie Verspannungen und Schmerzen auch verschwinden, wenn wir sie gar nicht in den Mittelpunkt der Arbeit stellen.

Am besten wirken solche Übungen, wenn man sie täglich mehrmals macht. Es muss nicht lange sein: 1 Minute reicht, aber regelmässig, denn kleine Bewegungs- und Atempausen im Alltag – sei es bei der Arbeit oder auch zu Hause – bringen dem Körper eine willkommen Abwechslung. Am Anfang braucht es meist ein paar Tricks und Disziplin, um dran zu bleiben. Gerne helfe ich Ihnen damit.

Schmerzen lassen sich tatsächlich wegstreichen

In der **Atemtherapie** arbeiten neben den Körperübungen und weiteren Methoden auch mit Atemmassagen mit Öl auf dem unbedeckten Körper (meist Rücken) aber auch auf dem bedeckten Körper.

Atemmassagen und –behandlungen in der Gegenwart

Gezielte, wohltuende Berührungen können helfen: Die Signale des Berührtwerdens haben ihre eigene direkte Route ins Gehirn. Die langsamen, sich wiederholenden Berührungen werden nicht wie normale Tastreize weitergegeben, sondern vielmehr auf den Wegen von bestimmten Schmerzreizen. Und dadurch machen sie diesen Konkurrenz.

Im Gegensatz zum passiven Konsumieren einer Massage, bei denen der Klient mit seinen Gedanken oft abschweift und vielleicht sogar, bei seinen Alltagsthemen weilt, versuchen wir in der Behandlung ganz in der Gegenwart und bei den Körperempfindungen zu bleiben. Dies verschafft Ihnen ein verbessertes Körpergefühl und Selbstbewusstsein.



In der **Atemtherapie** geht es also darum einerseits die situationsangepasste Wohlspannung und die Bedürfnisse Ihres Körpers und sich wahrzunehmen und zu pflegen.

Zudem kann es andererseits in der **Atemtherapie** auch darum gehen, die möglichen Ursachen für die Beschwerden zu finden, und diese schrittweise zu beheben. Diese können sich einerseits auf der körperlichen aber auch auf der psychischen Ebene befinden. Es heißt: Alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen und Neues auszuprobieren.

Körperliche, vielseitige Betätigung am besten mit einem Cardio Part, Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie einem Dehnen sollten dazu gehören. Als **Personal Trainerin** kann ich Ihnen ein gesundes, abwechslungsreiches Programm erstellen.

Zusatzinfo zu Schmerzen und Medikamente

Ich bin, obwohl ich jahrelang in der Pharma-Branche gearbeitet habe, kein Fan von Medikamenten oder Supplementen. Jedoch ist die Einnahme von Schmerzmitteln, welche vom Arzt verschrieben wurden, sehr wichtig. Denn nach einer gewissen Zeit bildet das Hirn ein Schmerzgedächtnis. Das heißt, es speichert den Schmerz ab, obwohl er gar nicht mehr akut wäre. Darum gilt es den Schmerz am Anfang zu durchbrechen und auch Schonhaltungen vorzubeugen. Auch kann es Sinn machen (eine ausgewogene Ernährung sowieso vorausgesetzt) ein Mineralstoff – z.B. denke ich dabei an Magnesium – als Supplement über eine gewisse Zeit zu testen.

Weitere Tipps

Auch Wärme kann bei akuten Verspannungen und Schmerzen Linderung verschaffen. Ich benutze sehr gerne die Ch'i Produkte (Energy Spray und Hotgel) von Piniol oder die Wärmepflaster von Thermacare.

Oft lohnt es sich, ein Schmerztagebuch über eine gewisse Zeit zu führen und dieses in der **Atemtherapie** zu besprechen. Gerne zeige ich Ihnen wie.

Routine ist unser Feind und Abwechslung unser Freund!

Quellen

Unterlagen Ausbildung zur Ganzheitlich-Integrativer Atemtherapeutin IKP Zürich
Unterlagen Ausbildung zur Trainerin Bewegung und Gesundheit Migros Klubschule
Atem und Bewegung, 2009 Norbert Fallner
Atemtherapie in der therapeutischen Praxis, 2001 Yvonne Maurer
Onlinerecherchen
Eigene Erfahrung, Erfahrungen mit Klienten

Autorin: Nathalie Meyer

Trainerin Bewegung und Gesundheit / Ganzheitlich integrierte Atemtherapeutin IKP
Tel: 076 449 90 17

butterflynathalie@hotmail.com

www.nathalie-meyer-bewegt.com