

Die 3 Schlüssel zur optimalen Atem-Mechanik

Dein Mini-Training für weniger Nackenspannung und mehr Haltungsstabilität

Viele Deiner Beschwerden im Hals-Nacken-Bereich, sowie Symptome wie Tinnitus oder Schwindel, sind eng mit einer ineffizienten Atemstrategie verbunden. Wenn die falschen Muskeln (z.B. Hals- und Nackenmuskeln) die Hauptarbeit beim Atmen übernehmen, führt dies zu chronischer Überlastung und Verspannung.

Dieses Mini-Training zeigt Dir, wie Du Deine **Atem-Mechanik** neu programmierst, um **Stabilität durch die seitliche Bauchmuskulatur** aufzubauen und Deine **Brustkorb-Flexibilität** zu erhöhen.

Deine visuelle Anleitung

Zur perfekten Ausführung der Übung und zur Visualisierung der Bewegung schaue Dir bitte das passende Video an: **klicke auf den Link unten, um das Video auf YouTube anzusehen:**

→ [Die Erste Atem-mechanische Übung](#)

Die 3 entscheidenden Faktoren für Deine Atem-Mechanik

Vorbereitung & Wichtige Grundprinzipien

- **Vermeidung:** Versuche so gut wie möglich, beim Einatmen Deine Schultern NICHT zu heben.
- **Langer Hals:** Bemühe Dich, Deinen Hals stets lange zu halten. Der Abstand zwischen Deinen Schultern und Deinem Kinn verringert sich nicht.
- **Keine Bauchatmung:** Auch das dominante Atmen *über* Deinen Bauch (Auswölben) versuchst Du zu vermeiden.

Faktor 1: Die richtige Ausatmung & Fixierung des Brustkorbs

Der Fokus liegt auf der vollständigen Ausatmung, um die stabilisierende, seitliche Bauchmuskulatur zu aktivieren.

1. **Hände auf die Rippen:** Lege Deine Hände auf Deine Rippen (Flanken).
2. **Rippen schließen:** Atme vollständig aus. Spüre, wie Deine Rippen sich zusammenziehen und Deine Finger sich überlappen. **Achte darauf:** Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell, die Rippen ziehen sich zusammen.

3. **Seitliche Spannung aufbauen:** Platziere nun Deine Finger im Zangengriff oberhalb Deiner Hüfte. Atme vollständig aus, bis Du am Ende der Ausatmung die **Spannung Deiner seitlichen Bauchmuskeln** spüren kannst.
4. **Fixierung:** Halte diese Spannung beim Einatmen. **Du solltest spüren**, wie Deine Rippen besser seitlich weiten. Du verhinderst mit dieser seitlichen Bauchspannung das Heben Deiner Schultern und Deines Brustkorbes durch die Halsmuskeln.

Faktor 2: Die kontrollierte, unvollständige Einatmung

Begrenze deine Einatmung, um die Dominanz Deiner Nackenmuskulatur zu brechen.

- **Unvollständig Einatmen:** Atme **vollständig aus** (Faktor 1) und dann **unvollständig ein**, nur zu etwa achtzig Prozent.
- **Stopp-Kriterium:** Höre mit der Einatmung auf, sobald Du das Wirken Deiner Halsmuskeln spürst oder im Spiegel siehst.
- **Spiegel-Kontrolle:** Setze Dich idealerweise vor einen Spiegel, damit Du Dich und Deine Atemstrategie beobachten kannst.

Faktor 3: Flankenatmung & Öffnung der Zwischenrippenmuskulatur

Wenn deine Rippen durch die seitliche Bauchmuskulatur zur Hüfte fixiert ist, zwingst Du die Atmung nicht nur in die Flanken, sondern auch in den restlichen Brustkorb.

1. **Aktive Dehnung (Zwischenrippenmuskeln):** Lasse nun Deine Arme hängen und **ziehe Deine Fingerspitzen aktiv zum Boden**, sodass Du an Deinem Nacken ein leichtes Dehnen/Ziehen spürst.
2. **Spannung halten:** Halte Deine Finger zum Boden gezogen, egal ob Du ein- oder ausatmest.
3. **In die Flanken Atmen:** Halte Deine seitliche Bauchmuskelspannung (Faktor 1) beim Einatmen. **Du solltest spüren**, wie Deine Rippen nun seitlich weiten. Du atmest in Deine Flanken.
4. **Unter den Achseln:** Du solltest ebenso Muskeln *unter den Achseln* spüren, wenn Du einatmest.
5. **Tempo und Geräusch:** Achte darauf, dass Du **langsam und unhörbar** durch die Nase einatmest und **hauchend, hörbar** durch den Mund ausatmest.

Wiederhole diese Atemweise zur Übung **fünfmal hintereinander**.
