

KINESIOLOGIEÜBUNGEN

Text und Fotos: © Do-Ri Amtmann

Der Atemreflex und das Zwerchfell

Das Zwerchfell stellt die Trennung zwischen Brust- und Bauchraum dar und ist gleichzeitig der wichtigste Atemmuskel in unserem Körper. In der Kinesiologie sind mir zwei Richtungen bekannt, die eine direkte Balance des Zwerchfell-Muskels im Repertoire haben - Touch for Health und Hyperton-X. Die Edu-Kinesthetik balanciert das Zwerchfell indirekt durch den sogenannten Atemreflex.

Das Wissen um den **ATEMREFLEX** ist mir persönlich sehr wertvoll, und ich bin Dr. Paul Dennison dafür heute noch sehr dankbar. Leider haben nur wenige Kinesiologen seine Bedeutung wirklich erkannt. In meiner Praxis wird er sehr oft als Energiesystem balanciert und plötzlich geht's mit den Leuten bergauf.

Warum?

Der Test vom **Atemreflex (AR)** gibt uns Auskunft darüber, ob der Körper aus der Atmung Energie beziehen (↑) kann oder ob sie ihn Energie kostet (↓). Ist der AR nicht in der Balance, kommt es oft zu spürbaren Problemen bei vermehrter Bewegung, da Bewegung ja zwangsläufig die Atmung aktiviert. Dabei geht uns die Luft aus, wir haben plötzlich Seitenstechen und/oder wir entwickeln auch die Gewohnheit, bei Anstrengungen die Luft anzuhalten anstatt weiterzuatmen. Auch das Vermeiden von Bewegung gehört zu den Symptomen. Das alles sind Anzeichen einer **Atemreflex-Imbalance**.

Wie kommt es zu einer Atemreflex-Imbalance?

Bei Babies, die durch **Kaiserschnitt** entbunden wurden, ist der Atemreflex von der ersten Minute an nicht in der Ordnung. Das Aktivieren der „Schädelatmung“ findet nämlich nur durch den natürlichen Geburtsvorgang statt zu dem Zeitpunkt, wo sich der Kopf durch den Geburtskanal zwängen muss.

Kaiserschnitt-Kinder haben sehr oft in der weiteren Entwicklung mit Infektanfälligkeit und schwachem Metall-Element zu tun. Daraus resultieren auch Lungenmeridian-Probleme, besonders auf emotionaler Ebene.

Kleine „unbedeutende“ **Stürze auf das Steißbein** (oder auf den flachen Rücken) sind Hauptauslöser für einen blockierten Atemreflex. Falls es auch in Ihrem Leben so einen Sturz gab, werden Sie sich heute noch an den Zustand des verschlagenen Atems erinnern, jene Sekunden, in denen Sie keine Luft bekamen, weil die Atmung echt stockte. Je nach Aufschlag ist irgendwann dieser Sturz vergessen, dieser Körperteil tut auch nicht mehr weh - aber der AR kann sich von alleine nicht wieder umschalten. Von nun an „atmen wir gegen den Körper“ mit all seinen Konsequenzen: verstopfte Nase (ohne dabei jedoch Schnupfen zu haben) Infekt- und später auch Allergiefähigkeit, Wetterfühligkeit, Rückenbeschwerden, Schnarchen stellen sich dann in den Jahren danach ein. Keine Ahnung, warum wir das haben - aber an den Sturz von damals denken wir nicht mehr.

Beim **Sport** ist eine Atemreflex-Imbalance besonders fatal. Laufen z. B. mit einem schwachen AR ist vergleichbar mit dem Vollgasfahren eines tollen Autos - aber leider ist die Handbremse angezogen. Häufig schützt sich der Körper durch eine Verletzung, die uns wieder eine Zeit vom Tun davon abhält. Sollten Sie, liebe Leser sich beim Sport öfter irgendwie verletzen und keine Erklärung dafür haben, warum das immer wieder Ihnen passiert, sollten Sie mal Ihren Atemreflex überprüfen lassen. Sie werden sicher fündig werden!

Wie balanciert man den Atemreflex?

Ist das Energiesystem „Atemreflex“ einmal aufgerufen, lässt es sich relativ einfach in die Ordnung bringen. Der Muskeltest zeigt an, was zu tun ist aus dem Repertoire, das gerade zur Verfügung steht.

Folgende zwei Übungen (vom Seher **Edgar Cayce**, † 1945), sollten bei einer Stabilisierung des Atemreflexes immer im Hausaufgabe-Programm dabei sein.

1. BALANCIEREN AUF DEN ZEHEN

Anleitung:

Du stehst ohne Schuhe, die Beine hüftbreit auseinander, die Füße sind gerade nach vorne gerichtet und die Arme in Schulterhöhe vor dem Körper ausgestreckt ①.

Beim Einatmen stellst du dich auf die Zehen und hebst gleichzeitig die Arme senkrecht nach oben ②.

Beim Ausatmen beugst du dich nun mit flachem Rücken nach vorn ③ - ④ und bringst die Hände bis kurz vor den Boden, ohne ihn zu berühren ⑤. Dabei bleibst du die ganze Zeit wenn möglich auf den Zehenspitzen stehen.

Beim Einatmen hebst du zuerst die Arme nach oben ⑥ und richtest dich dann wieder mit möglichst flachem Rücken auf ⑦ - ⑧. Achte bei dieser Übung darauf, dass du nicht „zwischenatmest“!

Was bewirkt diese Übung?

1. Balance des Atemreflexes
2. Aktivierung der Rückenmarksflüssigkeit
3. Stabilisierung der Fußgelenke
4. Entlastung des Anusbereichs, besonders nach langem Sitzen und
5. bei Hämorrhoiden-Beschwerden

Dauer:

Diese Übung wird 3x durchgeführt - mit mindestens 3 Wiederholungen, 2x täglich. bei Hämorrhoiden-Beschwerden - bitte 10 Wiederholungen (10 x 3) und 3x täglich durchführen



2. BALANCIEREN AUF DEN ZEHEN UND FERSEN

Anleitung:

Du stehst ohne Schuhe, die Beine hüftbreit auseinander, die Füße sind gerade nach vorne gerichtet und die Arme in Schulterhöhe vor dem Körper ausgestreckt ①.

Beim Einatmen stellst du dich auf die Zehen und hebst gleichzeitig die Arme senkrecht nach oben ②.

Beim Ausatmen senkst du die Arme in die waagrechte Ausgangsstellung und balancierst auf den Fersen ③.

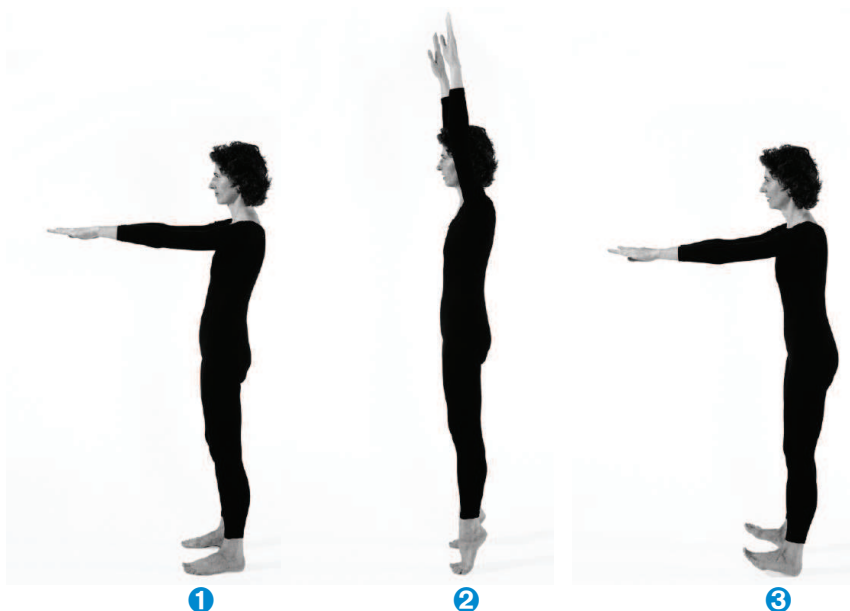
Beim Einatmen stellst du dich wieder auf die Zehen und hebst die Arme senkrecht nach oben ②. ...

Was bewirkt diese Übung?

1. Balance des Atemreflexes
2. Aktivierung der Rückenmarksflüssigkeit
3. Stabilisierung der Fußgelenke
4. Harmonisierung vom Gallenblasen-Meridian

Dauer:

Diese Übung wird je 21x durchgeführt, 2x täglich.



Zum Schluss

Unser Leben auf dieser Erde beginnt mit dem ersten Einatmen, es endet irgendwann mit dem letzten Ausatmen und dazwischen findet so etwas wie unser LEBEN statt. Der **Atemreflex** in der Balance stellt die energetische Grundlage dar, um im Leben den **langen Atem** zu haben und auch in schwierigen Zeiten ruhig(er) bleiben zu können.

„**Atmung = Leben**“, daher sollten wir wirklich auf den Atemreflex achten und ihn in der Ordnung halten. Dafür stehe ich gerne zur Verfügung.

Fröhliches Üben wünscht Euch *Do-Ri*

Haben Sie heute schon gelacht?

Frauen haben 3 Felle: Bauchfell, Zwerchfell, Trommelfell

Männer haben 4 Felle: Bauchfell, Zwerchfell, Trommelfell und Zumpfel



Do-Ri Amtmann

Kinesiologin
Instructor für Touch for Health, Mensch-Sein
Kinesiologie und Zellular-Medizin

Kontakt:

A -2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8
Tel./Fax: 02252 / 43 243
E-Mail: eMail@Do-Ri.com
Home: www.Do-Ri.com