

# Eutonie – Smart Vagus – Atemtherapie

- Hygiogenese: wie Therapie + Heilung funktioniert
- Möglichkeiten zur Aktivierung des "Smart Vagus"
- Eutonie – Psychotonik® GLASER (1902 – 1997)
  - Kommunikatives Bewegen
  - Transensus und Berühren
  - Atmen heilt – entspannt – zentriert



**Dr. Gerhard FÜRST**  
*Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation*  
**Gesundheitspark MURAU**



## Wie entsteht Gesundheit?

**Hygiogenese** beruht auf Selbstorganisation und einer Balance der vegetativen Regulation.

**Salutogenese** erstrebt Kohärenz im Bereich der psychischen bzw. sozialen Regulationsprozesse.

### **Hygiogenese (nach Hildebrandt 1985)**

Adaptation, Selbstheilung, Chronobiologie, Immunmodulation, Lernen, Epigenetik,...

→ Vegetative Regulation – **"Smart Vagus"**

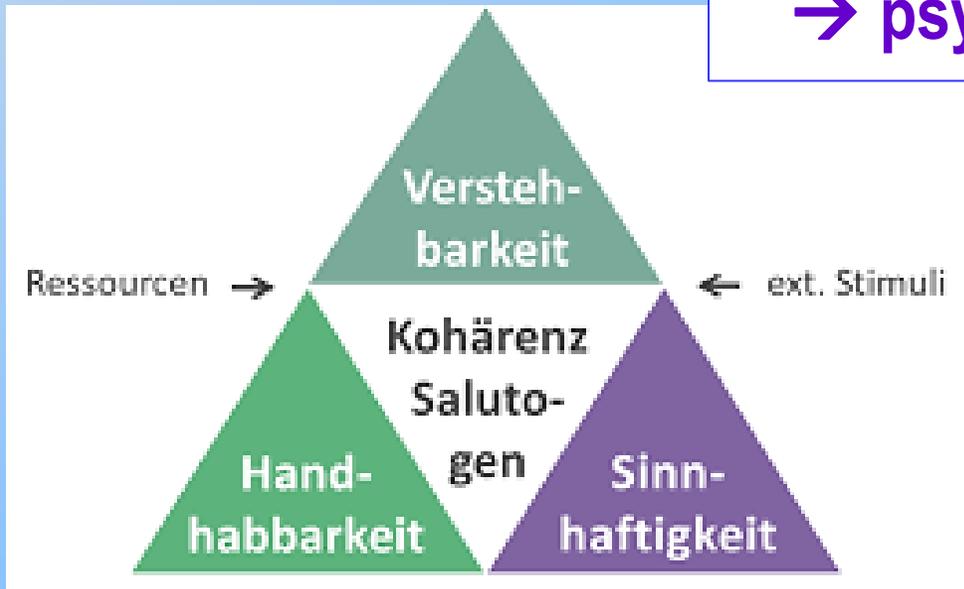
Reiz-/ Reaktionstherapien, OM-Medizin,...

→ **therapeutische Physiologie**

### **Salutogenese (Antonovsky 1997)**

Kohärenz, Coping, Resilienz, Sinnfrage.

→ **psychodynamischer Ansatz**



# Vegetatives Nervensystem – Polyvagale Theorie (PORGES, 1995)

## VNS funktionell und anatomisch:

- **Sympathisches Nervensystem**
- **Parasympathisches Nervensystem**
- Enterisches Nervensystem (ENS)  
Magen-Darm-Trakt

**Sympathikus:** Ergotropie, Leistung ↗  
Eustress, Aktivierung – "Alarmreaktion"  
Distress → Adaptation → Erschöpfung → Burnout

**Parasympathikus:** Trophotropie,  
Regeneration, Erholung, Heilung usw.

**Dorsaler Vagus:** Nucl. dorsalis nervi vagi (Medulla oblongata), unmyelinisiert.  
Totstell-Reflex – **Notprogramm** bei Lebensgefahr. "Reptiliengehirn", Erstarrung

**Ventraler Vagus:** Nucl. ambiguus, myelinisiert: Verschaltung mit anderen HN:  
z.B. N. trigeminus, facialis, glossopharyngeus, accessorius, hypoglossus.

**Bewirkt Regeneration – Wachstum – Heilung – Immunmodulation**

**Aktiviert "Soziales Kontakt-System" = Begegnungs-Physiologie, Lernen!**

**→ "Smart Vagus" – der "Selbtheilungsnerve"**

# Wie können wir den "Smart Vagus" aktivieren?

## A + 6B Achtsames....

- Begegnen: Empathie + Offenheit
- Besprechen: Zuhören + Sprechen
- **Berühren:** Sozial-B., Pflege, Lagerung
- **Behandeln:** Elektrostimulation, Massagen, Manuelle Therapie, Atemtherapie – Rhythmik !
- **Bewegen und Entspannen**
- **Begleiten: Leitsätze** (nach B. HELLINGER)
  - "Anerkennen was ist"
  - "Finden was wirkt"
  - "Es heilt"



Atmen – Kommunikatives Bewegen – Eutonie .... hygienetische Konzepte

**Kohärenz**

Hirn – Herz – Darm  
EEG HFV Peristaltik

**EUTONIE**

optimale Spannungsregulation  
→ Transsens (Verbundenheit)  
→ Zustand des Wohlbefindens

**Glück / Flow**

in Einklang sein  
(wunschlos, zufrieden)

**Sympathicus**

Leistung, Fokussierung  
"Eustress"

**Vegetative Balance**

dynamische Abstimmung  
"Smart Vagus"

**Parasympathicus**

Regeneration, Heilung,  
Offenheit, Lernen

"Distress"

Angst – Kampf – Flucht

Notfall – Programm

Erstarrung, Dissoziation

**ATEM / Qi-Fluss**

gelöst – flexibel – kraftvoll  
Haltung – Bewegung – Balance

# Atemmassage – Kommunikatives Bewegen – Eutonie-Aufbau – Berührungsqualitäten

Psychotonik® Prof. Dr. Volkmar GLASER (1912 – 1997)



**Muskelketten**  
Rumpf + Extremitäten

**Tonusregulation**  
Ideal: Eutonie

**Atem-Geschehen**  
Atemform, Atemansatz

**EUTONIE**

**Psychotonik® GLASER**

**"Kei Raku"**  
**Meridiansystem**  
Haupt-, Sonder-M.

**Selbst-Ausdruck**  
Haltung + Bewegung

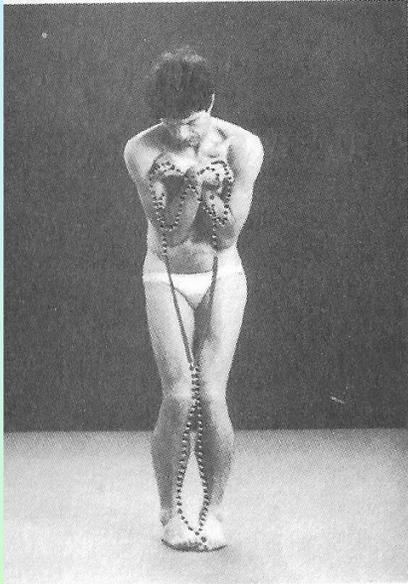
**Bezug zur Mitwelt**  
Sein + Tun

Verspannte Muskelketten – Blockierte Meridiane  
eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten

**"KeiRaku – Gymnastik"**

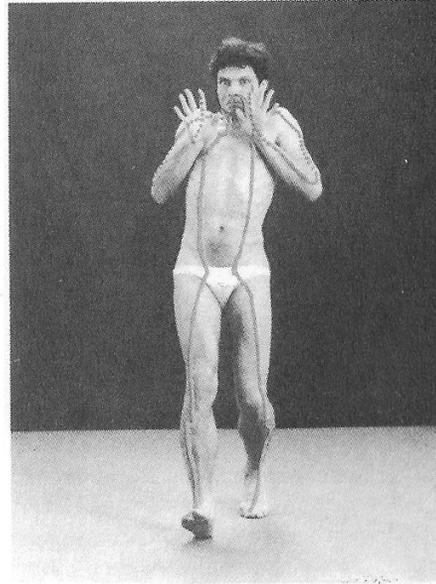
Bewegung mit Außenbezug (Transsensus)

*Yin-Formen*



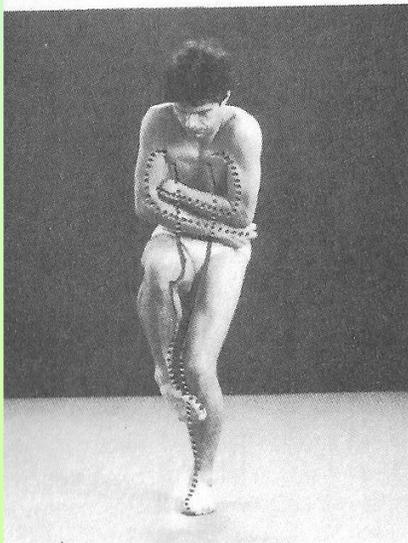
Unwert

*Yang-Formen*

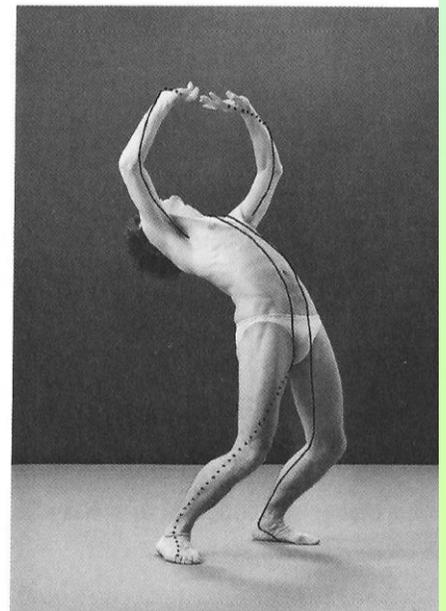
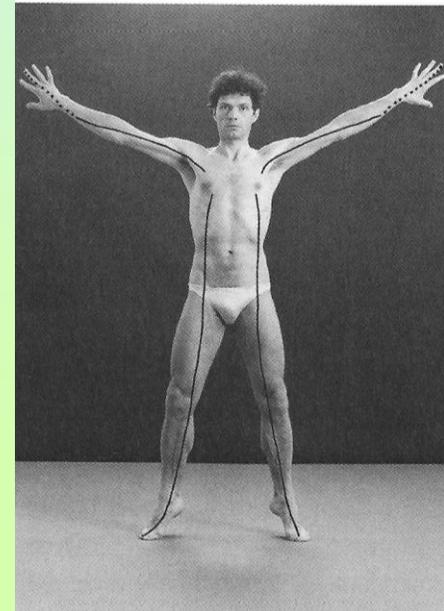
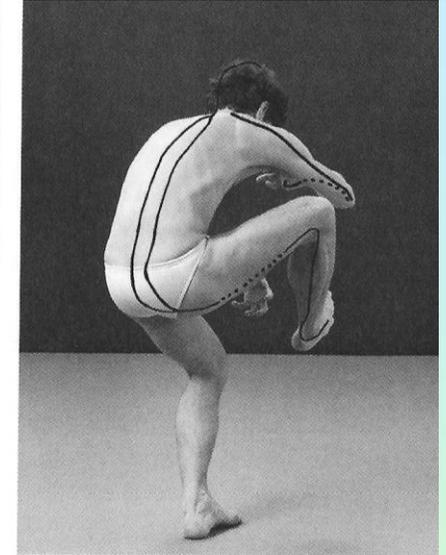
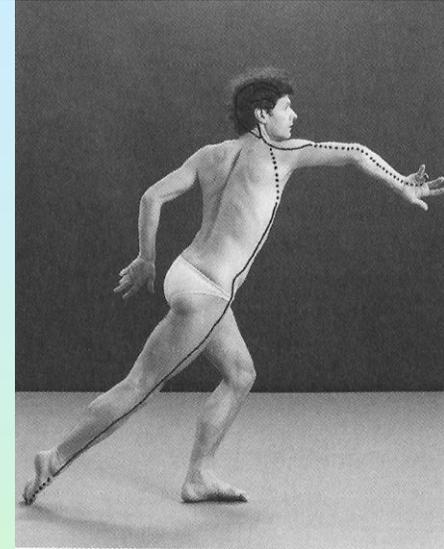
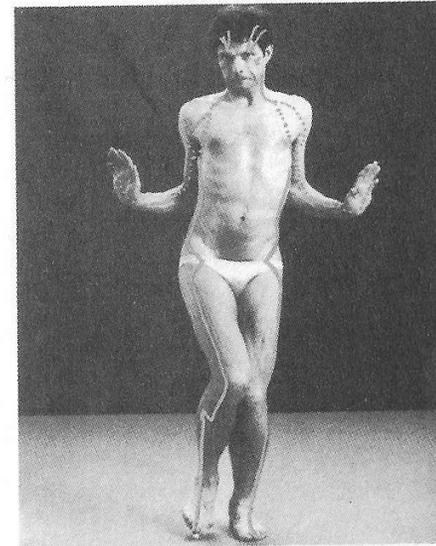


Unperson

Geist  
Ich-Angst

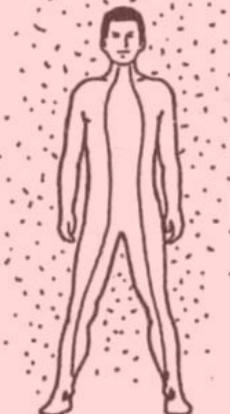
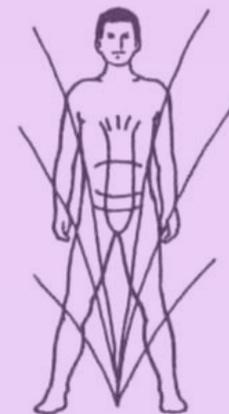
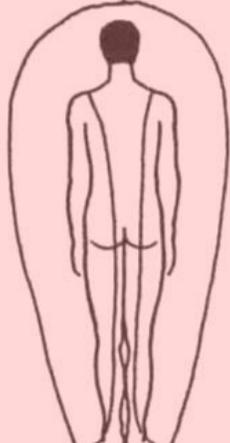


Seele  
Kontakt-  
angst

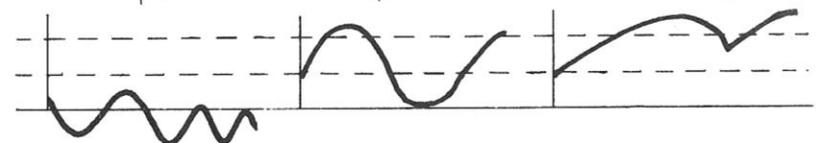
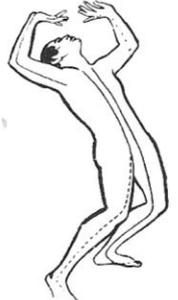
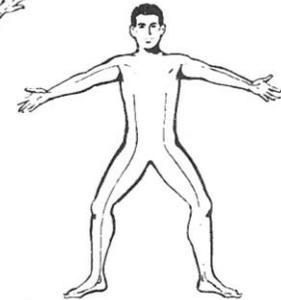
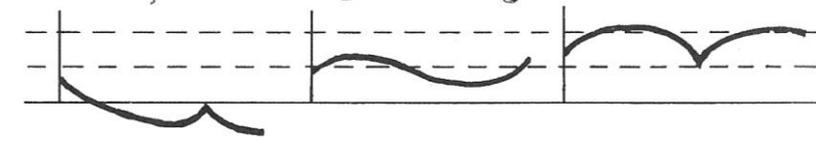


# Seinsqualitäten, Meridiane, Atemformen

(entsprechend den Haupt-, Sondermeridianen und 2 Königsadern)

<p>Yin tsiao mo Präsenz</p> 	<p>Yin oe Spontaneität</p> 	<p>Tschrong mo Integration</p> 	<p>Jenn mo Responsibilität</p> 
<p>Atmosphäre</p>	<p>Empathie</p>	<p>Entelechie</p>	<p>Position</p>
 <p>Yang tsiao mo Horizont</p>	 <p>Yang oe Reagibilität</p>	 <p>Tai mo Kongruenz</p>	 <p>Tu mo Religio</p>

## Psychomotorik der Atembewegungen bei den Kei-Raku-Formen nach Glaser

			
<p>Einatemlage Atemmittellage Ausatemlage</p> 			
<p>Atemform</p>	<p>Frequenzsteigerung Tendenz: Ausatembetont vitale Kompression im Unterleib</p>	<p>Phasenübergänge fließender Mittellage eingestellt Verwindung und Flankenstreckung</p>	<p>Amplitudensteigerung Tendenz: Einatemsteigerung Brustatem betont</p>
<p>Psycholog. Thema</p>	<p>Kraftquell</p>	<p>Wandlung</p>	<p>Zielsetzung</p>
			
<p>Einatemlage Atemmittellage Ausatemlage:</p> 			
<p>Atemform</p>	<p>Verlängerter Ausatem Brustatmung vermindert Unterbauch betont</p>	<p>Ein- und Ausatem verlängert Flanken geweitet Atemmittellage eingestellt</p>	<p>Einatem Verhaltenheit Brustkorb gefüllt</p>
<p>Psycholog. Thema</p>	<p>Hingabe</p>	<p>Ausgleich mit der Welt</p>	<p>Überfluß</p>

# Arbeit mit der Atmung / dem Atem: Richtungen, Schulen

## **Klinische Atmungstherapie**

Atmung als Vitalfunktion  
Energiegewinnung + Stoffwechsel  
Leistungsfähigkeit

Besserung von  
Ventilationsstörungen

Erkrankungen, Störungsmuster  
Pathogenese

## **Atempädagogik Ganzheitliche Atemarbeit**

Atem als Ausdruck des leiblichen,  
seelischen und geistigen Befindens  
(Sein + Handeln)

Atmung und Verhalten  
(re)aktionsfähig machen

Persönlichkeit, Umfeldbezug  
Hygiogenese

**Erkennung und Korrektur der Fehlathmung.  
Achtsamkeit – Atemlenkung – Flexibilisierung des Atems**

# Was ist die "richtige" Atemform?

- Der gesunde Atem ist frei und anpassungsfähig: Körperliche Leistungsanforderungen, innere Prozesse (wie Gestimmtheit, Einstellungen, Gefühle, Erwartungen usw.) sowie Außenbezüge (Wahrnehmungen, Intentionen) modulieren das Atemgeschehen.

→ **Fliesst der Atem frei, ändert er sich situationsgerecht**

- Im Atem ist der Mensch gleichzeitig in seiner körperlich-materiellen Dimension gegenwärtig sowie in der seelischen, geistigen und sozialen.
- Der Atemvorgang geschieht größtenteils unbewusst (komplexe Regulation über vegetative, sensomotorische und limbische Anteile des Nervensystems).

→ **Wir können die Atmung willentlich bzw. reflektorisch beeinflussen (zum Teil)**

# Die drei wunderbaren Atemgase

**O<sub>2</sub>**

**500 Liter täglich**

- 21% der Einatemluft
- Alveolen: Gasaustausch
- Ventilation + Perfusion  
→ Oxy-Hämoglobin
- O<sub>2</sub>-Abgabe im Gewebe abhängig von CO<sub>2</sub>-Konzentr.
- Mitochondrien: Oxidation (Atmungskette) → ATP  
täglich 1 kg/kg KG!
- Ausatemluft: 16% O<sub>2</sub>

**CO<sub>2</sub>**

**oft mißverstanden**

- außen 0,03% → innen 6%
- Atemantrieb: Chemorezeptoren, Belastung: CO<sub>2</sub> ↗ – Atmung ↗
- BOHR-Effekt: zielgenaue O<sub>2</sub>-Verteilung im Gewebe
- Vasodilatation ↗ – RR ↘
- Blut-pH, Säure-Basen-Haushalt
- Mineralstoff-Haushalt, Niere
- CO<sub>2</sub>-Transport im Blut: gelöst, Carboxy-Hb, Bicarbonat

**NO**

**das Wundermolekül**

- Stickstoff: 78% der Atemluft
- NO-Bildung: Nase, NNH (Summen: NO ↗)
- Vasodilatation ↗ – RR ↘  
Durchblutung Lungenspitzen ↗
- aktiviert Flimmerhärchen
- antiseptisch (Bakt., Viren, Pilze)
- stimuliert Nervenzellen, Mitochondrien, Sexualorgane,...
- Rote Bete, grüne Gemüse: NO ↗

**Nur bei natürlicher Nasenatmung sind diese Mechanismen gut reguliert!**

# Fehlhaltung $\leftrightarrow$ Fehl atmung

Häufigste Atemstörung: Mundatmung  $\rightarrow$  Chronische Hyperventilation

## **CO<sub>2</sub> – Mangel (Hypokapnie)**



### **Periphere Vasokonstriktion**

RR  $\nearrow$ , Herzarbeit  $\nearrow$   
kalte Extremitäten  
Benommenheit,  
Konzentrationsstörungen  
Erektile Dysfunktion  
Lungenperfusion  $\searrow$  Krämpfe



### **Respiratorische Alkalose**

Niere: Bicarbonatexkret.  $\nearrow$   
Polyurie – Nykturie  
Elektrolytverluste (Na, Ca, Mg)  
Akroparästhesien  
O<sub>2</sub> - Aufnahme  $\searrow$  Schnarchen,  
OSAS

**Chronische Hypoxie in allen Geweben  $\searrow$  (s. a. BOHR-Effekt)**

Verschlechterung: Asthma, COPD, OSAS, Panikattacken, Schwindel.

Ko-(Faktor) von: Bluthochdruck, Diabetes, Schlafstörungen, Tinnitus.

Chron. Müdigkeit, ADHS, chron. Sinusitis, Depression, Parodontitis,

Zahnfehlstellungen, CMD, Long-Face-Syndrom u. a.

# Normalisierung der Atmung (hier: Ruheatmung im Sitzen)

## Was wir sofort tun können!

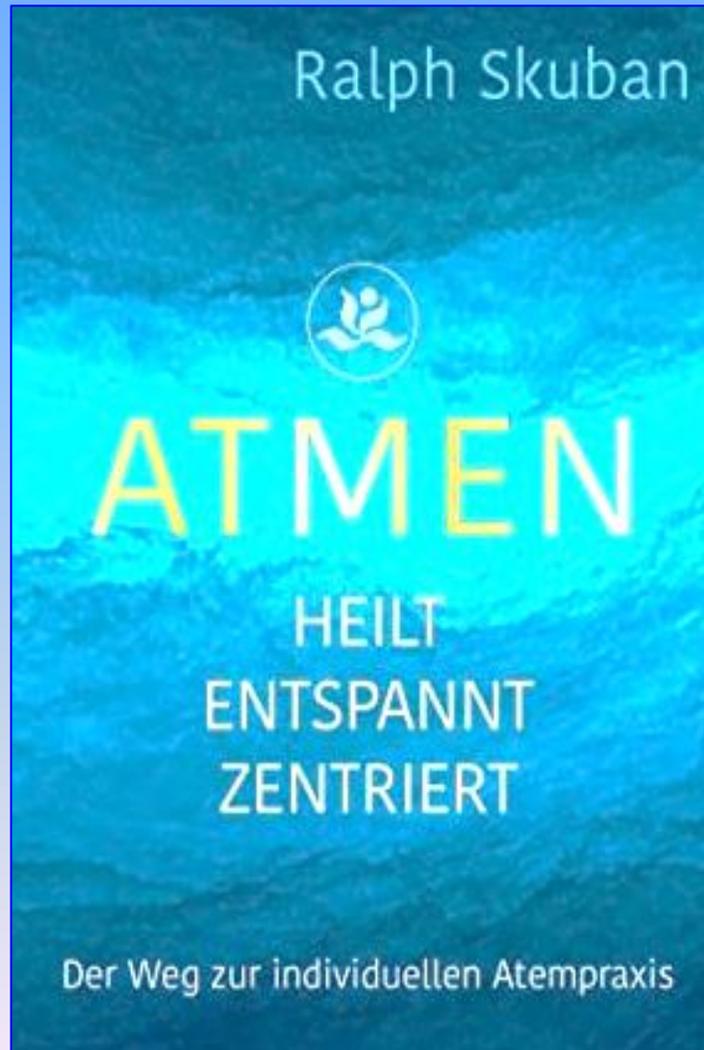
- Nasenatmung 24 / 7
- Aufrechte Haltung, Balance
- Zwerchfell aktivieren: untere 3D-Atmung
- Ausatmen: innerlich nach unten sinken lassen
- Einatmen: sanft kommen lassen
- + Summen beim Ausatmen → NO ↗ ↗

- der Atem beruhigt sich, AF ↘
- Sympathicus ↘, Vagus ↗
- RR ↘ Herz: Puls ↘ HRV ↗ "Kohärenz"
- CO<sub>2</sub> – Toleranz ↗
- Mikrozirkulation ↗ (Muskeln, Lunge, Gehirn,...)
- O<sub>2</sub> – Aufnahme und – Abgabe ↗
- Gelassenheit, Leistungsfähigkeit ↗



# Richtiges Atmen heilt, entspannt, zentriert

**Sanfte Atemlenkung durch Achtsamkeit, Transsensus, Berührung und Bewegung**



**"Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten bis er von selbst wieder kommt" (MIDDENDORF)**

## Der erfahrbare Atem

- **Ein lösender Atemzug + Natürliches Atmen** (kommen lassen!)
- **Drei Stationen des Atems** (Nase – Brustkorb – Bauch)
- **Atemräume spüren mit Handkontakt** (Brust – Nabel – Flanken)
- **Ausatmen mit Tönen** (z.B. "Om", Humming-Effekt)
- **Wechselatmung** (Nasen-Steinose) → vegetative Balance)

## Partnerübungen + Feedback (über Reaktionen, Atemgeschehen)

- **Achtsame Berührung (Schultern) – Reaktionen beobachten**
- **Schulter(-blatt) passiv mobilisieren – Nachspüren**
- **Eigenbewegung + Partnerkontakt (Schultern, Flanken)**
- **Rücken an Rücken atmen**

Vorschau auf der "Atem-Kurs" in Murau 20. – 21. Januar 2023

# Atmen – Bewegen – Entspannen

Selbsterfahrung → Anwendung in der Therapie

- Wissen: Atem-Physiologie + Psychodynamik der Atmung
- Fehlathmung erkennen und sanft korrigieren
- Atemübungen + Aktivierung des "Smart Vagus"
- Atemlenkung durch Berührung und Bewegung
- Anregung zur Selbstfürsorge und eigenen Atem-Praxis

**Leitung: Dr. Gerhard FÜRST**

**Kursort: IPMR, Gesundheitspark MURAU. Unkostenbeitrag: 100 €**

**Ausschreibung und Anmeldung: folgt**

