

# Workshop – ÖAFM 2025

## Richtig atmen für mehr Gesundheit und Energie

### Praxisgruppe 1, "Hands – On": Atembefund und bewährte manuelle Techniken

[Die ersten zwei Punkte übernimmt Gerhard](#)

#### 1. Einfache Atem Befundung (visuell & palpatorisch), siehe **Checkliste Atem Befundung:**

- Empathisch beobachten: Haltung und Bewegung, Form von Brustkorb und Bauch  
→ Körpersprache, vegetativ – energetischer Zustand?
- Aktuelle Atemform: Mund oder Nase? Atemnot? Atemfrequenz – Rhythmus (E – A – P) ?
- Atemablauf: Wo ist Aktivität – wo nicht? → Zeigt sich eine Fehlathmung?
- Tastbefund: Gewebe + Thorax + angrenzende Atem-Bereiche
  - ➔ Welche Atemstörung liegt vor?
  - ➔ Was könnte / soll verbessert werden?

#### 2. Intentions-Training (nach V. GLASER):

- Selbstfürsorge zuerst: Erden – Zentrieren – Verbinden ("TAI – Feeling").
- Begegnungsraum öffnen → Kontakt + Spüren was ist: Atembewegungen zuerst begleiten
- Eine Zuwendungs-Reaktion anbahnen (→ beidseitiges Begegnungsgefühl, "Transsensus")
- Intentionen: Weiten – Stärken – Schwingen.... Kommunikatives Bewegen
- Kontakt bewusst abschließen, Formel: "Du für Dich – ich für mich"
- Eigene Atmung regulieren → TAI.

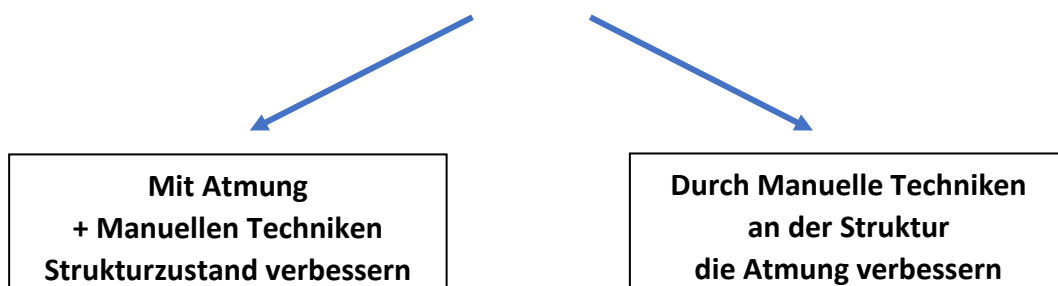
Danach Wahrnehmungen austauschen, besprechen – "Simple Language"!

[Die Punkte drei und vier gestalten Werner und Kurt](#)

- **Manipulativmassage HWS, BWS und Schultergürtel**
- **Bindgewebs- und Faszientechniken**

**Zum Praxisteil:** Ziel der kombinierten Behandlung Manipulativmassage / Atmung

**Synergien von Manueller Massage und Atmung nutzen**



### 3. Arbeitsweise der Massage zur Atemlenkung

Dem Patient Sicherheit vermitteln, zur verbesserten Atmung führen.

**Mit dem Atemrhythmus des Patienten arbeiten:**

Zuerst "begleiten". Dann die Atmung vertiefen, entweder das Ein- oder das Ausatmen. Schlecht beatmete Bereiche "öffnen" und aktivieren. Hyperaktive Bereiche entspannen.

→ Überatmung (Hyperventilation) vermeiden!

→ Eigenen Atemrhythmus checken – nicht manipulieren!

### 4. Behandlungsbeispiele

#### Nackenbehandlung aus der Rückenlage

Entspannungsgriffe und Mobilisation der HWS (Zervikalsegmente C 3-5 → N. phrenicus), Langsames, einfühlsames Behandeln!

- Kontaktaufnahme, wo es gut tut – Sicherheit zuerst!
- Eventuell Atmung der Mitte kurz anleiten (ergänzend Oberbauch Atemgriffe der MLD)
- HWS Manöver aus der Rückenlage A1-A2, eventuell A3
- Man. Techniken für Mm. Scalenj, Sternocleidomastoideus ...
- Funktionsmassage M. pectoralis min.
- Faszientechniken: Platysma; Mundboden- und Zungenbeimuskulatur, Fascia Nuchae...
- Ausstreichen der Intercostalmuskulatur
- Eventuell Diaphragma Release

#### Schulterbehandlung in Seitenlage, Manipulativmassage und mehr

- **Arbeitsrhythmus** wieder an die Atmung des Patienten angepasst
- Manöver A1 – A3
- Bei Man. A3 Flankenatmung: Einatmen.  
Bei Ausatmung Faszientechnik nach kaudal. Diese kann mit der Einatmung (Reizverstärkung für Diaphragma) oder mit der Ausatmung (Entspannung) durchgeführt werden
- Fasziale Intercostalstriche
- Event. Diaphragma Release

#### BWS Behandlung im Sitzen, Manipulativmassage und mehr

- Aus der flektierten Position beginnen (ausgeatmet)
- Aufrichten in die Extension, verbunden mit der Einatmung – atemsynchrone Mobilisation + Massage mit Längs- und Querstrichen
- Aufrichten in die Extension mit Rotation – verbunden mit der Einatmung – Massage mit Querstrichen
- Paravertebrale und intercostale Striche vom thoracolumbalen Übergang nach oben (auch M. serratus post. inferior! Wichtiger Einatem-Muskel)