



Workshop – Integrative Schmerztherapie

**Richtig atmen
für mehr Gesundheit
und Energie**

ATEM LENKUNG

indirekt
Reflektorik

direkt
Achtsamkeit

↓ ↙
Integrative Atemformen

Atmung der Mitte

Innere Räume spüren → verbinden

TAI-Feeling



BUTEYKO

Parasymp ↑

"WIM HOF"

Sympothikus ↑

} ELLIOT

Viszerale Behandlung des thorakalen Diaphragmas

- Normalisierung des Thorax bei Bewegungseinschränkung in → Expiration
→ Inspiration
- Zwerchfelldehnung im Liegen
- Zwerchfellhebung
- Unterstützen der Flankenatmung mit manueller Flankendehnung

Dehnlagerungen

- ① Halbmondlagerung
- ② Drehdehnlagerung
- ③ Päckchenlagerung - Stellung des Kindes

CST → ASTE: RL

Griff Zwerchfell → 1 Hand dorsal Rippenbogen
2 Hand ventral — " —
Daumen Sternumkontakt

Griff Beckenboden → 1 Hand dorsal Sacrum
Daumen L5
2 Hand Unterbauch
Kleinfinger Symphysenkontakt

Manuelle Therapie: PPIVMS → Aste: RL

Griff: Kopf des Pat. wird im Nacken/HWS gehalten
Hinterkopf des Pat. liegt am Therapeuten-Bauch

Mob.-Richtungen: Rot ③
LF ①
F/E ②

1-5 min

✓ frei

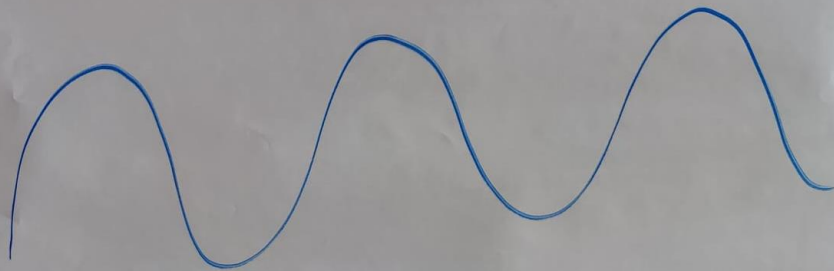
Hände/Arme kein ✓ /kribbeln

Mike BOXHALL

"Everybody wants to be held

& everybody wants to be heard"

"TRUST THE TIDE...."



① A-Befund

② Intention:

→ Weiten

→ Stärken

→ Schwingen

