

10. **Das Prinzip der Effizienz:** Eine mechanisch korrekte (horizontale) Zwerchfellatmung ist effizienter, weil dabei pro Atemzug mehr Luft in und aus Ihrem Körper strömt als bei apikaler oder vertikaler Atmung. Wenn der Körper anatomisch kongruent atmet, werden Atemrhythmus und Tempo natürlicher und eine ausgeglichene Atmung eher möglich.
11. **Das Prinzip der fünf Kilogramm:** Das Gesamtgewicht aller an einer korrekten Atmung beteiligten Muskeln beträgt über fünf Kilogramm. Ihr größter Feind ist gefühlte Ermüdung, deren Ursache häufig schlecht trainierte Atemmuskeln sind. Die Sportwissenschaft hat herausgefunden, dass Atemmuskeltraining das Eintreten von Erschöpfung deutlich verzögern kann. Stärkere Atemmuskeln sorgen nämlich für mehr Energie, bessere Ausdauer und Kondition. (Atemmuskeltraining ist nicht zu verwechseln mit Kardiotraining, mit dem Sie Ihr Herz trainieren.)
12. **Das Prinzip der aktiven Erholung:** Regeneration, Adaption und Spitzenleistung erreichen Sie nur, wenn sie aktive Erholungsphasen in Ihr Training einbauen. Atemübungen und Meditation sind zentrale Bestandteile der Regeneration.
13. **Das Prinzip der Erregungskontrolle:** Die Atmung schafft eine Verbindung zwischen Geist und Körper, die ausgleichend, aktivierend oder beruhigend sein kann. Von wo aus Sie atmen, ist der Schlüssel zur Kontrolle des Nervensystems und von Stress. Um Stress und mentale Gesundheit effektiv zu behandeln, müssen Sie auch die Atmung angehen.
14. **Das Prinzip der »Maschine«:** Sorgen Sie für Ihre Maschine, dann sorgt Ihre Maschine für Sie. Achten Sie darauf, dass Kopf und Hüfte dort sind, wo sie sein sollten und Ihre Körpermitte beweglich bleibt. Mit aktivierten, starken Atemmuskeln können Sie besser ein- und ausatmen. Sie sorgen außerdem für eine aufrechtere Haltung, besseres Gleichgewicht und eine geringere Verletzungsanfälligkeit.

Eine gestörte Atem-Biomechanik ist ein genauso schwerwiegendes Problem für die Gesundheit wie Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress und psychische Erkrankungen. Die Biomechanik der Atmung in den Fokus zu rücken und zu korrigieren – statt einfach »die Bestuh-

lung an Deck der Titanic neu zu arrangieren« – kann Schmerzempfinden und die Folgen von Stress lindern, die der Biochemiker und Autor Robb Wolf als Tsunami neurodegenerativer Störungen wie MS oder Parkinsons bezeichnet.\* Den A-IQ (LOM/ROM) zum Bestandteil medizinischer Untersuchungen zu machen, inklusive standardisierter Übungen, um ihn zu verbessern, würde Kosten, Qualität und Ergebnisse medizinischer Behandlungen extrem positiv beeinflussen.

---

Es ist unsere Mission, die Biomechanik der Atmung und die Stärkung der Atemmuskulatur zum Bestandteil von klinischen Beurteilungsmaßstäben und Trainingsprogrammen zu machen.

---

kinsons bezeichnet.\* Den A-IQ (LOM/ROM) zum Bestandteil medizinischer Untersuchungen zu machen, inklusive standardisierter Übungen, um ihn zu verbessern, würde Kosten, Qualität und Ergebnisse medizinischer Behandlungen extrem positiv beeinflussen.

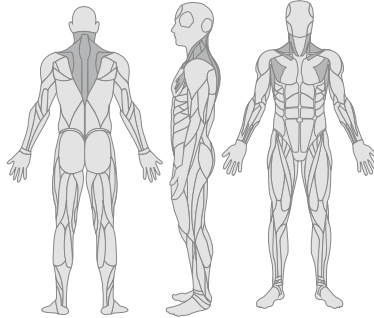
Wenn Sie die Prinzipien und die praktischen Übungen am Ende dieses Buchs befolgen, sollten Sie in der Lage sein, die folgenden Fragen mit Ja zu beantworten:

- Atmen Sie auf biomechanisch korrekte, anatomisch kongruente Art und Weise?
- Atmen Sie auf eine Weise, die Sie gleichzeitig vitalisiert und entgiftet?
- Atmen Sie auf eine Weise, die Sie Ihren Erregungszustand beeinflussen lässt? Und zwar nicht nur die Enden des sympathischen oder parasympathischen Spektrums (Erregungszustand von gelassen bis panisch), sondern auch die Stufen dazwischen, die in Bezug auf Wachsam- und Aufmerksamkeit oder Entspannungheit variieren?
- Atmen Sie auf eine Weise, die Sie mental fördert, etwa Ihre Fähigkeit, einen Flow-Zustand zu erleben oder sich von einem Tag auf den nächsten zu erholen und zu regenerieren?
- Atmen Sie auf eine Weise, die Ihnen Stabilität und Bewegungsintegrität verleiht und Sie vor Verletzungen bewahrt?

---

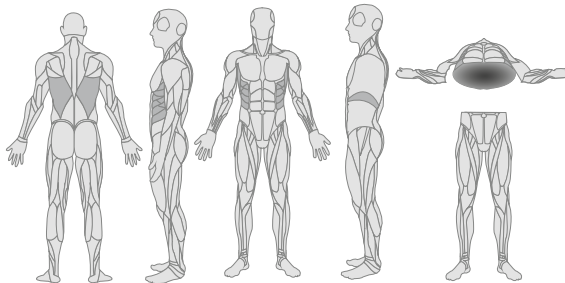
\* Persönliche Korrespondenz vom 5. Juni 2018

## Gute versus schlechte Atmung

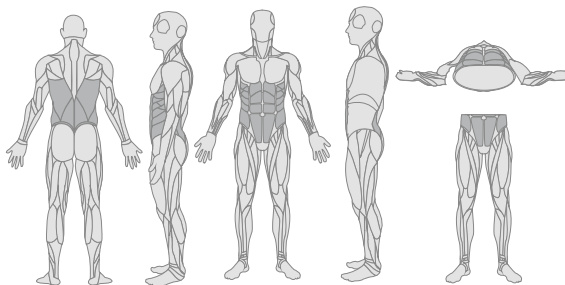


SCHLECHTE ATMUNG – ATEMHILFSMUSKULATUR

### Einatmen



### Ausatmen



GUTE ATMUNG – ATEMHILFSMUSKULATUR

Sträuben Sie sich gegen die Vorstellung einer »schlechten« vs. einer »guten« Atmung? Dann können wir Sie beruhigen: Je nach Situation müssen Sie sogar auf verschiedene Arten atmen. Diese Abbildung soll vor allem zeigen, dass Sie hauptsächlich Ihre primäre Atemmuskulatur zum Atmen einsetzen sollten.

## KAPITEL 1

# **EIN NEUES PARADIGMA: BESSERE LEISTUNG DURCH BESSERE ATMUNG**

**E**rschöpfung ist Ihr größter Feind, egal ob Sie Profi- oder Amateursportler sind. Das hat wenig mit fehlender Motivation zu tun oder damit, dass Sie einfach nicht genug wollen, Ihnen geht schlicht die Energie aus oder genauer gesagt: die Puste. Wenn Sie ganz entspannt umhergehen, achten Sie nicht auf Ihre Atmung, doch sobald etwas schiefgeht, merken Sie das auf jeden Fall. Sie kennen das: Sie stecken mitten im Ärgsten und atmen so schnell und tief Sie können, aber es fühlt sich an, als bekämen sie trotzdem nicht genug Luft. Erste Zweifel regen sich. Das versuchen Sie zu überspielen, aber schon bald haben Sie die magische Grenze überschritten und hoffen nicht mehr auf Sieg, sondern nur noch, die Angelegenheit einigermaßen würdevoll zu Ende zu bringen. »Erschöpfung macht uns alle zu Feiglingen«, diese Worte werden sowohl US-General George Patton sowie dem legendären NFL-Trainer Vince Lombardi zugeschrieben. Beide wussten, dass man erledigt ist, sobald Ermüdung eintritt und einem die Puste ausgeht – ganz egal wie talentiert man ist, wie unbedingt man gewinnen will oder wie fleißig man trainiert hat.

Die meisten Sportler setzen auf Kardiotraining. Doch aus der Puste zu kommen vermeiden Sie am besten, indem Sie Ihre Atemmuskulatur stärken. In diesem Buch lernen Sie, wie Sie Ihre Atemmuskeln trainieren, um Energiereserven freizusetzen, von deren Existenz Sie bislang nicht einmal etwas ahnten.

## GEFÜHLTE ERMÜDUNG

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Atemmuskeltraining zweifelsfrei die Leistungsfähigkeit erhöht. Oftmals rührt das erdrückende, atemlose Gefühl der Erschöpfung daher, dass eben jene Atemmuskeln ermüden. Die gefühlte Ermüdung ist ein empfundenes Erschöpftsein, das jedoch meist flüchtig ist und Sie wütend zurückblicken lässt, weil Sie sich nach wenigen Sekunden schon wieder erholt haben.

Nun fragen Sie sich vielleicht, ob man Atemübungen nicht praktisch endlos ausführen kann, schließlich müssen Sie dabei ja »nur« atmen. Sie werden später erfahren, dass das nicht der Fall ist. Nach