

Vorstellung der Buteyko Methode



Am: 25.03.2023

Von: 15:00 bis 16:30 Uhr

Im: Oh Haeng

Dojang Café

Seewartenstraße 10

20459 Hamburg

Wie atme ich? Seit unserer Geburt atmen wir. Die Atmung erfolgt automatisch. Und doch ist Atmung nicht gleich Atmung. Manche Menschen atmen eher durch den Mund, andere eher durch die Nase. Bei einigen liegt das Zentrum der Atembewegung im oberen Brustbereich, bei anderen wiederum ist die Atembewegung primär im Bauch spürbar. Es gibt Menschen, die sehr viel atmen und welche die wenige großvolumige Atemzüge machen. Aber was ist eigentlich eine effiziente, gesundheitsfördernde Atmung?

Anfang 2020 habe ich mich mit der Ursprungsvariante des Coronavirus angesteckt. Nach einem zähen und unangenehmen Krankheitsverlauf galt ich als genesen, fühlte mich aber bei weitem nicht so. Neben mehreren unterschiedlichen Symptomen hatte ich regelmäßig das Gefühl nicht genug Luft zu bekommen. Erstaunlicherweise konnten mir die behandelnden Fachärzte bei meinen Problemen wenig helfen. So kannte sich der von mir aufgesuchte Lungenfacharzt mit den unterschiedlichen Lungenkrankheiten aus, aber bei meinen Atemproblemen konnte er mir nicht helfen. So blieb ich, wie viele andere auch, mit meinen Symptomen weitgehend allein und ohne Unterstützung aus der klassischen Medizin. Insofern folgte, weniger aus reinem Interesse, sondern vielmehr aus der Not heraus, eine intensive Auseinandersetzung mit den Abläufen in meinem Körper anhand unterschiedlicher Heilmethoden. Neben vielen mehr oder weniger hilfreichen Ansätzen hat mir insbesondere die Buteyko Methode geholfen, wieder Ruhe in meinen Körper zu bringen.

Grundlage, der von dem Ukrainer Konstantin Buteyko entwickelten Methode ist eine Auseinandersetzung mit unserer Atemmechanik und der Biochemie des Atems mit der Frage: Was ist eine funktionale Atmung? Buteyko hat im Rahmen seiner Forschung festgestellt, dass viele Menschen im Laufe ihres Lebens ihr Atemmuster negativ verändern. In der Folge hat er Methoden entwickelt, die den Betroffenen helfen, ihr Atemmuster wieder zu korrigieren.

Ursprünglich wurde die Buteyko-Methode für Menschen mit Atemstörungen, insbesondere Asthmakranke, entwickelt. Asthmakranke profitieren im Regelfall erheblich von der Technik. Zwischenzeitlich finden die Erkenntnisse aus der Buteyko Methode Einzug in unterschiedlichste Bereiche von Heilung und Bewegung. Auch leistungsorientierte Sportler (gibt es auch beim Hapkido) profitieren vom Wissen um die funktionale Atmung. Zudem profitieren alle, deren Atmung sich im Laufe ihres Lebens durch Stresssituationen negativ verändert hat.

Am 25.03.2023 zwischen 15:00 und 16:30 Uhr im Dojang Café möchte ich euch gerne die Buteyko Methode vorstellen. Wir werden uns mit der Atemmechanik, der Biochemie des Atmens und den daraus resultierenden Grundzügen funktionaler Atmung beschäftigen. Die Übungen, die ich machen möchte, haben eher meditativen Charakter, d. h. jede Kleidung passt. Ich freue mich auf euch.

Mark, 2. Dan