



### HAST DU DAS SCHON GEWUSST?

Ablenkung regeneriert zum einen und zum anderen trainiert es unsere Konzentration und Koordination.

Während sich die Gesäß- und Bauchmuskeln in Ruhe dehnen und dabei ebenso leicht kräftigen lassen können, konzentrieren wir uns gleichzeitig auf die Hand-, Arm- und Schultergürtelmuskulatur die während aller *Kombis*, die Atemmuskeltätigkeit noch mehr anregen. Und was bestimmt das Leben? Genau, die *Atmung* ☺.

Es gibt verschiedene Arten von äußerer Atmung, je nach Art des Lebewesens. Amphibien, Reptilien, Vögel und Säugetiere, lungenatmende Schnecken und der Mensch, benützen die Lungenatmung. Die innere Atmung oder auch Zellatmung genannt, dient dem Energiegewinn der Zelle. Es finden dort Stoffwechselprozesse statt.

Die Atmung wird durch das Gehirn beziehungsweise das Atemzentrum im verlängerten Rückenmark gesteuert.

Auch Atemmuskeln und Skelettmuskeln und der hydrostatische Druck des Wassers dienen der Erweiterung oder Verengung des Brustkorbs und führen damit zur Ein- und Ausatmung.

Ob Brust- oder Bauchatmung und die dafür zuständigen Muskeln, auf alle Fälle ist das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel immer in Aktion.

Der Bauchraum wölbt sich beim Einatmen nach vorne und dehnt durch Absenken des Zwerchfells die Rumpfmuskulatur und beim Ausatmen wird die Luft durch den entstehenden Überdruck über die Atemwege (Nase oder Mund) hinausgedrückt und entspannt gleichzeitig die Atemmuskulatur.

Auch falsches beziehungsweise oberflächliches Atmen führt zu schlechter Haltung.

So wie es spezielle Rückenschulen gibt, kann man auch Unterricht für richtiges Atmen nehmen oder zum Beispiel in die Skigymnastik gehen. Alles hat zwar seine Berechtigung, aber die Normalität in der Ganzheitlichkeit bleibt aufgrund von Spezialisierung etwas außen vor und kann wiederum zu Einseitigkeiten führen.

*In der Kürze liegt die Würze*, so ein Sprichwort. Ob Kraft-, Koordinations- oder Gleichgewichtstraining, Rhythmus- oder Atmungsaktivierung,



mit allen Kombis in diesem Buch, kannst Du in kürzester Zeit aufgrund der gleichzeitig auftretenden Wirkung von Kräftigung, Dehnung und Lockerung, so ziemlich alles aktivieren.

Stabilität, Gleichgewicht und Bewegung, die Drei-Funktionalität der Skelettmuskulatur, kommt hier nicht zu kurz. Sie hilft dem Muskeltonus, den Spannungszustand der Muskulatur, zu stimulieren oder zu beruhigen. In der Abfolge von Anspannung und Entspannung im einzelnen Muskel, der ein Organsystem ist, können innere und äußere Strukturen des Organismus bewegt werden.

Viele innere Körperfunktionen, die Gestaltveränderung des Körpers und die aktive Fortbewegung, sind die Grundlage dieser Bewegung.

Der Rezeptor, auch Sinneszelle genannt, ist eine spezialisierte Zelle und als erstes Glied unserer Sinne auf spezielle Reize ausgelegt. Alle Gedanken, Erfahrungen, Stimmungen und Erwartungen, jede Sinneswahrnehmung läuft über die Kommunikationszentrale des Nervensystems zusammen, werden dort gesteuert und aufeinander abgestimmt.

Der Kern dieser Zentrale ist das Gehirn und das Rückenmark. Dort entsteht das Zusammenspiel von Milliarden von Nervenzellen, zu der auch die quergestreifte Muskulatur, die sich als Skelettmuskulatur darstellt, gehört. Willkürlich ist sie mit ihren einzelnen Muskelfasern (Muskelzellen) für aktive Körperbewegung zuständig.