

Reflektorische Atemtherapie | Modul 1 | 32 FP

Dr. Ludwig Schmitt und Liselotte Brüne entwickelten mit der Reflektorischen Atemtherapie eine unverwechselbare Form der Behandlung, die den ganzen Menschen in seiner Einzigartigkeit in den Mittelpunkt stellt.

Ziele:

- kurzfristig:
 - Herabsetzen des Muskeltonus der Atem- und Atemhilfsmuskulatur = Atemerleichterung
 - Unterstützen des Sekrettransports
 - Atemvertiefung
 - durch mehr Zwerchfellaktivität- Angstminderung und Entspannung
 - das Lenken der Aufmerksamkeit auf Atembewegung, Atemrhythmus und Atemwege (Wahrnehmung)
 - langfristig:
 - weniger Infekte – dadurch weniger Medikamente
 - Regulation des Herz- Kreislaufsystems
 - Vertiefung der Atmung
 - Selbstbewusstsein und Beweglichkeit fördern
 - Tonusregulation

Diese Ziele erreichen wir mit den Grundprinzipien der RAT

- Der Patient soll sich rundum angefasst und wahrgenommen fühlen, mit der Zielsetzung, Dysbalancen aufzulösen und ihm zu ermöglichen, sein individuelles homöostatisches Gleichgewicht wiederzufinden.
- Das Erreichen einer flexiblen Wirbelsäule, die der Atembewegung nachgeben und diese zulassen kann, denn das die Voraussetzung für einen intakten, physiologischen Atemablauf.
- Als zentrale Instanz in der Körpermitte sind nahezu alle Organsysteme von einer guten Zwerchfellfunktion abhängig. Demnach, ist das Zwerchfell und seine Funktionsoptimierung in Hinsicht auf Zwerchfellkräftigung, Zwerchfellexpansion und einer Verbesserung des Atemablaufes für die Arbeit mit der RAT von essentieller Bedeutung. Unser Ziel ist ein freischwingendes Zwerchfell.
- Eine vollständige Atemwelle, damit ist die komplexe, sichtbare Atembewegung der lumbodorsalen Anteile, weiterlaufend über die costodiaphragmalen Abschnitte bis hin zu der abrundenden costosternalen Atembewegung gemeint, ist ein weiteres Ziel der RAT.
- Mit dem Lösungsprozess im Gewebe und mit der Entfaltung der Atemwelle wird eine Abschwächung des Schmerzreizes erfahren und langfristig wird sich die Schmerztoleranz vergrößern – die Amygdala wird desensibilisiert und das Vegetativum gekräftigt werden – eine weitere Zielsetzung in der Therapie.

Modul 1 (4 Tage)

- Vita der InitiatorInnen, Entstehungsgeschichte Aufgaben und Ziele der RAT
- anatomisch-physiologische Grundlagen des Atemsystems
- gezielte Befundaufnahme
- Lagerung
- Tonussenkung und Durchblutungsförderung durch die modifizierte „Heiße Rolle“ nach L.Brüne
- Grundaufbau der manuellen Techniken- Basis –und Lösungsgriffe
- LWS, Becken, Hüfte, Schulter, ventraler Thorax, lateraler Thorax (Seitbehandlung)
- Grifftechniken, Ausführung, Anpassung, Bodymechanik
- Schulung der Selbstwahrnehmung, Übungen mit und ohne Hilfsmittel
- Gesichtspunkte: Dehnungen, Wahrnehmung, Entspannung, Schulung der Selbstwahrnehmung, Gleichgewicht

Leitung	Alexandra Rensmann Physiotherapeutin, BSc. in Gesundheits- und Sozialmanagement
Kursgebühr	580,00 € inkl. Skript
Beginn	22.05.2025
Ende	25.05.2025
Kurszeiten	Do. 22.05., 09:00 - 17:00 Uhr Fr. 23.05., 09:00 - 17:00 Uhr Sa. 24.05., 09:00 - 17:00 Uhr So. 25.05., 09:00 - 15:00 Uhr
Kursort	Berliner Straße 31, 44649 Herne
Zielgruppe	Physiotherapeuten
Fortbildungspunkte	32