

# Reflektorische Atemtherapie | Modul 2 | 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 2 (4 Tage)

- Analyse und Erkennen des Atembewegungsablaufs, Anatomie und Physiologie des Atemapparates, Pathophysiologie
- Lagerung
- Modifizierte „Heiße Rolle“
- Behandlung mittels im Modul 1 erlernter Griffe (Basisgriffe) des BWS / LWS Bereichs, Becken, Beine
- Erweiterung der manuellen Techniken
- Umgang mit gezielten Reizgriffen- Atemregulation, Reaktion der Reizsetzung, reflektorische Wirkungsweise
- spezifische Behandlung von Atemwegserkrankungen
- Behandlungsansätze für unterschiedliche Krankheitsbilder u.a. aus der Orthopädie, innere Organe
- Gymnastische Übungsanleitung und Ausführung mit und ohne Hilfsmittel

<b>Leitung</b>	Alexandra Rensmann   Physiotherapeutin, BSc. in Gesundheits- und Sozialmanagement
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	28.08.2025
<b>Ende</b>	31.08.2025
<b>Kurszeiten</b>	Do. 28.08., 09:00 - 17:00 Uhr Fr. 29.08., 09:00 - 17:00 Uhr Sa. 30.08., 09:00 - 17:00 Uhr So. 31.08., 09:00 - 14:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Berliner Straße 31, 44649 Herne
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten
<b>Fortbildungspunkte</b>	32