

Zwerchfell – Atmung

In diesem Bericht möchte ich auf das Zwerchfell und die Atmung eingehen. Es ist der stärkste Atemmuskel und deshalb ist es auch wichtig auf die Gleichmäßigkeit der Atmung unserer Pferde zu achten. Ohne Luft ist kein Leben möglich, deshalb ist die Atmung lebensnotwendig. Atmung bedeutet Sauerstoff in den Körper aufzunehmen, zu entsäuern, zu entschlacken, um zu wiehern. Über die Atembewegung wird jedes innere Organ massiert, die Durchblutung wird optimiert, Sinneswahrnehmung verschärft. Durch das Einatmen wird der Sauerstoff in die Zellen des Körpers für sämtliche Stoffwechselfvorgänge transportiert. Über die Ausatmung werden sämtliche Schlacken, Übersäuerung, Kohlendioxid aus dem Körper entlassen, wiehern ist möglich. Das Atmen steuert über die Atembewegung alle Körperflüssigkeiten wie Ohrlymphe, Liquor, Blut, Lymphe, Augenwasser. Einatmen bedeutet Leben aufnehmen und ausatmen reinigen und loslassen von Verbrauchtem. Wenn unsere Pferde normal einatmen jedoch nicht lange genug ausatmen so werden sie Ihre Gifte nicht los und verschlacken. Sie können keine Leistung mehr vollbringen. Deshalb ist es wichtig, dass unsere Pferde einen langen Atem haben d.h lange ausatmen können. Jede Emotion und jeder Einfluss unserer Pferde wird über die Atmung sichtbar. Verspannungen, Angst und Stress der Pferde äußert sich in flaches hektisches Atmen. Ein losgelassenes Pferd atmet rhythmisch mit der Bewegung und tief. Langer Atem bedeutet eine lange Ausatmung und die Pferde haben dadurch viel Ausdauer.

Der Körper folgt dem Atem nicht der Atem folgt dem Körper! D.h. erst atmet das Pferd hektisch und dann verspannt sich der Körper. Manchmal höre ich die Pferde am losgelassenen Zügel im Galopp stoßweises ausatmen. Diese Pferde sind im Körper verspannt und können nicht losgelassen gehen. In der Bewegung können wir

erkennen wie unser Pferd atmet. Geht es locker, so ist die Atmung rhythmisch. Geht das Pferd wütend, so ist die Atmung hektisch und verspannt usw. Wenn das Pferd sich prustet nach dem warm reiten ist das Zwerchfell und somit die Atmung gelöst. Es ist bereit losgelassen zu arbeiten. Ganz wunderbar finde ich wenn sich die Pferde während der Gymnastik strecken und ausprusten. Wichtigstes Organ der Atmung ist das Zwerchfell! Es ist der größte Muskel welcher alle Organe rhythmisch bewegt. Vor allem massiert und durchblutet die Atmung die Leber welche für den Stoffwechsel der Pferde eine große Bedeutung hat.

Zwerchfelle sind Trennwände und das Pferd besitzt drei davon:

Das Schädelzwerchfell, das Brustkorbzwerchfell und das Beckenbodenzwerchfell. Wichtig ist zu wissen, dass Sie über die Knochenstruktur miteinander verbunden sind und sich somit parallel zueinander bewegen.

Die Schwingung des Schädelzwerchfells bestimmt den Tonus der Halsmuskulatur. Das Brustzwerchfell bestimmt den Tonus der Wirbelsäulenmuskulatur und Bauchmuskulatur. Über dieses Zwerchfell hebt sich der Rücken des Pferdes und somit auch den Reiter an. Da wird nun klar wie wichtig es ist, dass der Reiter geschmeidig und rhythmisch reiten kann. Jede Störung über den Reiter stört auch das Brustzwerchfell und somit alle Zwerchfelle und die damit verbundenen Muskeln. Das Beckenzwerchfell bestimmt den Tonus der Oberschenkelmuskulatur, Bauch-, Becken- und hintere Rückenmuskulatur. Wenn ein Pferd hustet so geschieht dies über das mittlere Zwerchfell und der Atem – Hilfsmuskulatur. Die Zwerchfellatmung wird über den Nervus Vagus des vegetativen

Nervensystems gesteuert. Wenn ein Pferd beim Reiten schwer äpfeln kann so kann dies an einem verspannten Zwerchfell liegen.

Energetisch:

Die Ausatmung erfolgt über Herz – Lunge - Dickdarm und die Einatmung über Niere – Leber. Die Zwerchfelle werden energetisch über die Organe Lunge, Niere, Milz Pankreas und Leber ernährt.

Das Element der Atmung ist das Metall (Lu – Di):

Für diese Pferde hat Takt eine große Bedeutung. Es ist wichtig, dass Sie sich rhythmisch bewegen. Ein Problem äußert sich bei diesen Pferden immer über Trockenheit. Haut und Fell sind trocken. Die Schleimhäute von Nase, Bronchien und Darm sind trocken. Die Trockenheit der Nasen und Bronchialschleimhäute versucht der Körper über Verschleimung zu befeuchten.

Ich kenne nicht viele Reiter oder auch Richter, welche auf die Atmung des Pferdes bewusst achten. Und wenn wir in unserem Umfeld darauf achten wie viele Pferde Lungenprobleme haben, so ist es Zeit, dass wir bewusster werden. Denn es ist nicht nur ein chron. Husten oder Allergie oder Infekt den wir mit Medikamente unterdrücken können, sondern es ist eine schwerwiegende Krankheit mit vielen Folgen. Deshalb ist wirklich zu raten, dass Lungenerkrankte Pferde wirklich ausgeheilt und nicht nur medikamentös unterdrückt werden. Am Besten ist natürlich schon beim gesunden Pferd auf regelmäßige rhythmische Atmung zu achten. Nachdem Lunge, Bronchien, Lungenbläschen (findet der Sauerstoffaustausch statt, Sauerstoff tritt

über Diffusion in das Blut und Kohlendioxid aus dem Blut in die Lungenbläschen) aus Muskulatur bestehen ist es wieder einmal zu erwähnen, dass die Bewegung für unsere Pferde sehr wichtig ist, denn starke Muskulatur entsteht nur über optimale Bewegung.