

Die umfangreiche Bedeutung der freien Schwingungskapazität des Zwerchfells

Schwingt das Zwerchfell frei,

- werden unser Hirn und unsere Zellen mit genügend Sauerstoff versorgt,
- werden die unter dem Zwerchfell liegenden Bauchorgane massiert,
- funktioniert die Verdauung optimal,
- haben die durch das Zwerchfell tretenden Lymph- und Blutgefässe genügend Platz,
- bleibt der Blutdruck variabel,
- ist die ebenfalls durch das Zwerchfell durchtretende Speiseröhre offen und
- der Mageninhalt kennt seine Richtung 😊.

Auch eine Reihe Nerven ziehen durch die Öffnung des Zwerchfells, unter anderem der N. phrenicus, durch welchen das Zwerchfell innerviert ist.

Der mit dem Zwerchfell verbundene Hüftmuskel schwingt ebenfalls mit und Hüftgelenke haben genügend Platz für ihre Bewegung.

Der mit dem Zwerchfell verbundene Herzbeutel geht in der Bewegung mit und die Herzratenvariabilität ist hoch.

Die Zwischenrippenmuskulatur ist in Bewegung und somit elastisch.

Der mit dem Zwerchfell mitschwingende Beckenboden federt elastisch.

Über die Atemkraft haben wir Zugang zu den sechs Atemräumen am Rumpf und somit zu den sechs Quellen der Kraft.

Wir sind gesund und den Anforderungen des Lebens gewachsen.

Ich muss gestehen, dass ich dieses Bild in der Praxis äusserst selten antreffe 😊

Die Realität sieht eher so aus, dass das Zwerchfell einseitig oder gar beidseitig eingezogen ist. Die oben beschriebenen Funktionen und Zustände sind eingeschränkt und es entstehen die bekannten Beschwerden wie: Atemnot, Angstzustände bis zur Panik, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Blähungen, Magensäure, Verdauungsstörungen, gestaute Beine, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen ...