

„A-I-U-BÄ“-Training

Das „A-I-U-BÄ“- Training ist eine Abfolge an Übungen für die Mund-Rachenpartie, die eine bevorzugte Mundatmung hin zur Nasenatmung verbessert. Die Übungen wurden vom japanischen Internisten IMAI Kazuaki für jede und jeden entwickelt und können jederzeit und ortsunabhängig durchgeführt werden. Idealerweise werden sie nach den Mahlzeiten zehn Mal wiederholt. Durch ein regelmäßiges und kontinuierliches Training von täglich 30 Sets wird die Kraft der Zunge deutlich gestärkt und der Mund lässt sich ganz natürlich schließen. Dadurch wird eine Nasenatmung problemlos möglich. Eine gute Nasenatmung kann eine positive Auswirkung auf Symptomaten zahlreicher Erkrankungen haben.

Die Atmung begleitet uns ein Leben lang. Ob wir dabei die Nasen- oder Mundatmung nutzen, hat erstaunlich große Auswirkungen auf unseren Körper.

Viele mögen bezweifeln, dass die ausschließliche Mundatmung einen negativen Effekt haben kann, zumal Atmung oft instinktiv mit dem Mund in Verbindung gesetzt wird. Selbstverständlich mindert das „A-I-U-BÄ“-Training nicht automatisch alle Krankheiten. Im Fokus geht es nicht zwingend um die Übungen selbst, vielmehr um die Korrektur der Zungenposition und dadurch weg von der Mund- und hin zur Nasenatmung zu gelangen.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie von allen Altersstufen, vom Kleinkind bis zu Senior*innen, durchgeführt werden können.

Die korrekte Atmung beginnt mit der Position der Zunge

Ideale Position der Zunge: Die Zunge liegt am vorderen, harten Gaumen an.

Zungenposition bei Mundatmern: Die Zungenspitze liegt an der Rückseite der Schneidezähne an.

Positive Auswirkungen der Übungen

- Erhöhte Gehirnaktivität
- Verbesserung von Symptomen, die mit einschlägigen Erkrankungen einhergehen (etwa: atopische Dermatitis, Asthma, Heuschnupfen, Rhinitis, Depression, Panikstörung, allgemeines Unwohlsein, Kollagenosen, Gastritis, Kolitis, Verstopfung, Hämorrhoiden, Parodontitis, Mundtrockenheit, Dysfunktion, Karies, Zahnfehlstellung, Schnarchen, Bluthochdruck, Nierenerkrankung, Erkältung usw.)
- Schönheitspflege: Die Übungen vermindern Faltenbildung und Wassereinlagerungen im Gesicht

„A-I-U-BÄ“-Übungen

Die folgenden vier Übungen werden jeweils wiederholt. Dabei ist unerheblich, ob Sie sie mit oder ohne Laut durchführen. Für die Schönheitspflege ist es jedoch ratsam, die Übungen mit der Stimme zu begleiten.

1. Den Mund zu einem „A –“ weit öffnen, weiter als sonst üblich



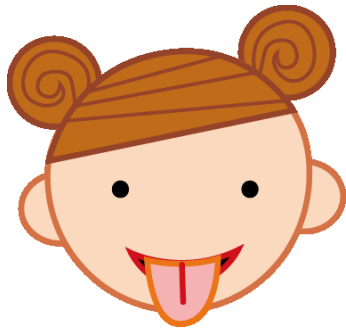
2. Den Mund zu einem „I –“ in die Breite ziehen, bis Sie eine Spannung in der Halsmuskulatur spüren



3. Spitzen Sie die Lippen zu einem deutlichen „U –“



4. Strecken Sie die Zunge auf „BÄ –“ weit raus, so als würden Sie die Kinnspitze berühren wollen



Wiederholen Sie die Übungen 1 – 4 am Tag 30 Mal. Jeder Durchlauf sollte ca. 5 Sekunden dauern.

Bis Sie sich an die Übungen gewöhnt haben, können Sie diese auf zwei bis drei Sets aufteilen und sie in Ihre Tagesroutine integrieren. Es empfiehlt sich etwa, die Übungen zu einem Lied wie „Hänschen klein“ durchzuführen um ein Gefühl für die Dauer zu bekommen.

Wichtige Hinweise

Es ist zwar wichtig, den Mund beim „A-I-U-BÄ“-Training weiter als beim Sprechen zu öffnen, Sie sollten sich aber nicht überanstrengen. Besonders Menschen mit einer Kiefergelenkarthrose und Menschen, denen es Schmerzen bereitet, den Kiefer zu öffnen, sollten die Durchläufe reduzieren oder sich auf die „I –“ und „U –“ Übungen konzentrieren. Da diese beiden Übungen keine Gelenkbelastung ausüben, können sie beliebig wiederholt werden.

Für Menschen, denen die „BÄ –“ Übung schwer fällt empfiehlt sich, größere Bonbons zu lutschen und so die Zunge zu trainieren. Durch die Zungenbewegung und die Süße wird auch die Hirnaktivität stimuliert.