

Im Einklang mit sich und der Welt

Altes und neues Wissen über die Kunst, gut zu leben

Streicheln Sie eine wohlig schnurrende Katze, betrachten Sie im herbstlichen Wald das Fallen der Blätter. Besteigen Sie einen Berg und genießen Sie nach dieser Anstrengung erfrischendes Quellwasser.

Wir leben in einer Welt voller komplexer Anforderungen. Viele, viele Rhythmen überlagern sich, interagieren und fordern uns. Rhythmen entstehen, weil komplexe Systeme im Allgemeinen und organische Systeme im Speziellen, zu Schwingungen neigen. Um Gestalt, Form und Funktion zu bewahren, braucht es ein immer neues Zurückfinden zu potentiellen Gleichgewichten. Denken Sie an einen Menschen, der auf einer Slackline zu balancieren versucht. Das Ringen um Gleichgewicht drückt sich in sichtbarem Pendeln aus. Solches Pendeln, Oszillieren und Kalibrieren findet in lebendigen Organismen nicht nur im Sinne von Bewegung statt. Ebenso pendeln sich – so wir gesund sind – alle unsere Körperfunktionen, und letztlich jede Zelle, auf biochemische und elektromagnetische Gleichgewichte ein. Auf der wissenschaftlichen Suche nach der Substanz eines Atoms, überraschte die Erkenntnis, dass ein Atom nur sehr wenig Materie beinhaltet, zugleich aber einen großen, scheinbar leeren Raum für sich in Anspruch nimmt. 0,01 Prozent Materie stehen 99,99 Prozent Raum gegenüber. Dieser leere Raum ist nicht wirklich leer. Raum, Kraft, Elektromagnetismus, subatomare Energiefäden, Schwingungen, wie immer es benannt und erklärt wird – das ist es, woraus auch wir Menschen zu 99,99 Prozent bestehen. Die Energiefelder aller Atome bilden im menschlichen Organismus ein geschlossenes, vernetztes Feld, welches innere und äußere Umweltreize aufnimmt und bestrebt ist, sich immer neu auszubalancieren.

Kolumne

Mag. Johanna Pachler
ist Akademische Atempädagogin
und Physiotherapeutin.



Lebensweise Fachbeirat

Im alten Griechenland, ein halbes Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung, war Pythagoras von Samos überzeugt, dass alles was existiert, letztlich Schwingung ist. Im 19. Jahrhundert unserer Zeitrechnung findet sich eine umfassende Gesundheitslehre, die den Organismus als ein Spiel zwischen elektrischen und magnetischen Kräften interpretiert. Was mit heutigen wissenschaftlichen Methoden entdeckt wurde, ist also nicht zur Gänze völlig neu. So lohnt es sich allemal, einen weiteren Blick auf das Wissen der alten Weisen zu werfen: Für viele von ihnen war es unumstritten, dass der Atem der dynamische Rhythmusgeber im menschlichen Organismus ist. Alle inneren und äußeren Reize werden vom Atem, gleichsam einem Dirigenten, mit-

einander in Verbindung gebracht und aufeinander abgestimmt. Das Ziel ist immer, die körperliche, seelische und geistige Gestalt unseres Seins, in ein ständig neu adaptiertes Gleichgewicht zu bringen. Das ermöglicht uns, in Balance zu bleiben und dennoch kontinuierlich zu wachsen und uns zu entwickeln.



Auch die zeitgenössischen AtemlehrerInnen wissen um die balancierenden Kräfte des Atems, ebenso wie um seine lösenden und belebenden Wirkkräfte. Alle organischen Prozesse wie Stoffwechsel, Blutkreislauf und Nervensystem sind mit dem Atem gekoppelt. Der Mensch braucht bis auf wenige Ausnahmesituationen keinen forcierten Atem, kein metrisches Maß, keinen von außen vorgegebenen Rhythmus. Der Atem braucht Freiheit! Die Freiheit, flexibel sein zu dürfen, um nach individuell persönlichem Muster auf alle inneren und äußeren Prozesse zu reagieren. Unser Energiefeld wird in einer reizüberlasteten Zeit in höchstem Maße gefordert. Wer seinen Atem nicht achtet, verschenkt eine ebenso einfache wie geniale Möglichkeit, sich mit einem schlichten und doch hoch authentischen „Ein – Aus – Pause“ jeden Moment neu zu schöpfen und dabei gesund, vital und kreativ seinen Weg durch die Zeit zu gehen. Dazu bedarf es ein wenig Schulung und Übung. Nach ersten Erfahrungen werden Sie diese Weise, Atem zu erfahren und für sich zu nutzen – ja, mehr noch, sich selbst in diesem Atem zu erfahren – nicht mehr missen wollen. Die österreichischen AtempädagogInnen unterstützen und begleiten Sie gerne auf diesen Weg.

Streicheln Sie eine wohlig schnurrende Katze, betrachten Sie im herbstlichen Wald das Fallen der Blätter. Besteigen Sie einen Berg, genießen Sie nach dieser Anstrengung erfrischendes Quellwasser und atmen Sie authentisch – überall, zu jeder Zeit.



Berufsverband der AtempädagogInnen Österreichs

www.atemaustria.at