



KONTAKT:

Waltraud Aigner,
Praxisgemeinschaft
Schloss Purkersdorf,
3002 Purkersdorf,
Hauptplatz 6,
www.praxis-schloss-purkersdorf.at oder
Tel. 0650/900 14 67

Richtig aufatmen

Wer **Atmung und Stimme** bewusst erlebt, schenkt sich selbst Kraft für den Alltag. BRIGITTE-Österreich sprach mit **Waltraud Aigner**, Körpertherapeutin, Atem- und Stimmpädagogin



Im Grunde ist es ganz einfach, das Atemschöpfen. Doch der Druck des Alltags nimmt einem oft „die Luft“, man kommt „außer Atem“, wird „nicht gehört“ und nur, „wer den längeren Atem hat“, setzt sich durch. Gerade auf Stress reagieren viele Menschen mit Atemnot. Das wiederum mag die Stimme gar nicht, reagiert empfindlich, wird klein, brüchig oder bleibt ganz weg. Hier hilft es, bewusst atmen zu lernen, dem Atem und

der Stimme wieder Raum zu geben. Das aber hat viel mit „Loslassen können“ zu tun, sagt Waltraud Aigner. „Es geht darum, den Atem frei fließen zu lassen und ihn zu spüren. Das ist wie eine Reise nach innen, in die persönliche Körpermitte.“ Die Expertin vergleicht den Körper mit einem Haus mit vielen Zimmern. Wenn der Atem nicht fließen darf, bleiben etliche Räume ungenutzt. Sich im eigenen Körper auszubreiten, sich selbst Raum zu geben, ist ein wichtiges Ziel der Atem- und Stimmtherapie: „Es entsteht ein Atem-Raum, neue Lebendigkeit zieht in den Körper ein. Auf einmal spürt man sich selbst besser. Verspannungen lösen sich und vieles wird einfacher“. Bewusstes Atmen hat wesentlichen Einfluss auf Gesundheit und persönliche Balance. Es fördert das körperliche und seelische Wohlfüh-

len. Und es stärkt die innere Ruhe, Gelassenheit und gibt Kraft für den Alltag. „Der Atem ist ein wesentliches Barometer für seelisches Wohlbefinden“, erläutert Aigner.

Der zweite Bereich ihrer Arbeit ist die Stimme: „Sie ist ein Spiegel unseres Wesens, mit der Stimme treten wir nach außen, wollen uns ausdrücken und gehört werden.“ In spielerischen Übungen lernen die Klienten das „Tönen“, Töne fließen zu lassen. Hier geht es nicht um Singen, sondern um das Finden der eigenen Stimme, ein Ausprobieren, ein Klingen und Schwingen mit Vokalen und Konsonanten. „Das ist wie eine innere Massage, die entspannt und kräftigt.“ So bekommt man nicht nur Mut zum eigenen Ton, sondern auch zur Lebendigkeit und eine tragfähige Stimme, mit der man Resonanz findet. Man hat Spaß daran, die eigene Stimme deutlich einzusetzen. Und gehört zu werden.

Die Atem- und Stimmtherapie bietet Waltraud Aigner einzeln und in Gruppen an. Zu ihr kommen Menschen, die sich einfach einmal etwas Gutes tun wollen, aber auch solche mit ernsthaften Schwierigkeiten. Vor allem bei Folgen von Stress, Erschöpfung, Nervosität, psychosomatischen Beschwerden oder Schlafstörungen ist die Atemtherapie eine große Hilfe. Ebenso bei Asthma, Bronchitis, HNO-Problemen und Bluthochdruck. Für Kinder und schwangere Frauen hat sie eine spezielle Atemtherapie.

Interview: Christiane Holler

„Es geht darum, den Atem frei fließen zu lassen und ihn zu spüren.“

Waltraud Aigner, Atem- und Stimmpädagogin

INFO: Atem- und Stimmtherapie ist besonders hilfreich bei Problemen im HNO-Bereich, Asthma, chronischer Bronchitis, Panikattacken, Ängsten, Bluthochdruck, chronischer Müdigkeit, Schlafstörungen und Nervosität.