



Einfache Atemübungen aus der Atempädagogik helfen, den Atem frei fließen zu lassen.

Atempädagogik

Richtiges Atmen fördert die Gesundheit

Petra Krainer

Atmen passiert automatisch, darüber muss man nicht nachdenken. Aber richtiges Atmen ist weit mehr als nur Luft holen und wieder abgeben. Atmen schließt Körper und Geist mit ein.

Ein gesundes und funktionierendes Atemsystem ist die Voraussetzung für Leistungsfähigkeit. Beeinflusst wird der Atem stark durch unsere Lebensweise und Einstellungen. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit treten Ateinschränkungen auf, ohne dass eine Atemkrankung vorliegt. Dies kann schon bei Kindern beginnen, die in ihrer freien Bewegung und in ihrem Gefühlsausdruck eingeschränkt werden. Mit zunehmendem Alter kommt immer mehr Leistungsdruck hinzu. Einseitige Bewegungsabläufe, schlechte Körperhaltung, zu wenig Bewegung, Übergewicht, Verletzungen und Krankheiten, unbewältigte Konflikte, zurückgehaltene Gefühle, Ängste und Stress wirken sich negativ auf das Atemgeschehen aus. Vielen Menschen fällt dies erst auf, wenn sie Einschränkungen in ihrer Leistungsfähigkeit feststellen. Sie bemerken, dass Sie z. B. die Treppen nicht mehr so rasch steigen oder beim Wandern nicht mehr Schritt halten können.

Richtiges Atmen – jeder kann was tun
Zuerst geht es darum, dass wir unserem Körper und unserem Atem Aufmerksamkeit schenken. Spüren Sie doch einmal in sich hinein, was Ihnen gut tut und was Sie lieber lassen wollen. Allzu oft schränken wir uns selber ein. Sie können selbst schon viel beachten, um Ihrem Atem wieder frei fließen zu lassen. Vieles können Sie ohne großen Aufwand selbst tun, um Ihre Atemorgane gesund zu erhalten und um mühelos zu atmen.

Oft gestellte Frage: Nasenatmung oder Mundatmung
Ohne Belastung soll die Luft über die Nase ein- und ausströmen. Die Nase erfüllt dabei wichtige Funktionen: Die Luft wird befeuchtet, vorgereinigt und erwärmt. Auch der Geruch der Atemluft wird über die Nase wahrgenommen. Zusätzlich stärkt die Nasenatmung die Atemmuskulatur. Wer selbst bei Ruhe über den Mund atmet, nutzt diese wichtigen Funktionen der Nase beim Atemvorgang nicht. Zusätzlich kommt das Zwerchfell im wahrsten Sinne des Wortes nicht zum Zug, da die Atemluft über den Mund einen geringeren Wie-

derstand zu überwinden hat als über die Nase. Wer ständig über den Mund atmet, leistet weniger Atemarbeit. Es kommt zu einem Verlust an Grundspannung im ganzen Organismus. Das Zwerchfell wird weniger gefordert und ist weniger aktiv.

Pflegen Sie Ihre Nase
Je freier die Nase ist, desto müheloser kann der Atem ein- und ausströmen. Jeder sollte auf eine gute Durchlässigkeit der Atemwege über die Nase achten. Sei es witterungs- oder krankheitsbedingt, gerade in der Herbstzeit „geht uns oft die Nase zu“. Übungen aus der Atempädagogik helfen, die Nase zu öffnen und die Nasenatmung anzuregen.

Gute Körperhaltung und Bewegung fördert das Atmen
Hätten Sie gedacht, dass Brustkorb und Rippen für die Atmung wichtig sind oder auch die Körperhaltung die Atmung beeinflusst? Probieren Sie es einfach selbst aus! Setzen Sie sich zusammengesauert hin und versuchen Sie, tief durch zu atmen. Dann probieren Sie es in aufrechter Haltung. Unterschied bemerkt?



Die Atempädagoginnen Anita Buhrandt, Petra Krainer und Angelika Töffel bieten Atemkurse und Firmenseminare.

Eine gute Körperhaltung, ein elastischer Brustkorb, bewegliche Rippen und ein frei schwingendes Zwerchfell geben den Lungen ausreichend Platz, sich beim Einatem auszudehnen und gut belüftet zu werden. Bei einem funktionellen und ökonomischen Atem wölbt sich im Einatem die Bauchdecke nach vor, die Rippenbögen heben sich leicht und der Brustkorb weitet sich. Ausreichend Bewegung ist die Voraussetzung für eine gute Körperhaltung und einen beweglichen Brustkorb. Gezielte Übungen unterstützen dies und ermöglichen, wieder genug Elastizität im Körper zu erlangen.

Öfters mal aufstehen und dehnen
Haben Sie eine sitzende Tätigkeit? Bei der heutigen vorwiegend einseitigen Belastung muss das Spannen und Lösen der Muskulatur immer wieder „trainiert“ werden, denn eine wohlgespannte Muskulatur ist die Voraussetzung für eine funktionelle Atmung. Chronisch gewordene Verspannung führen zu Schmerzen oder Haltsbeschwerden und können das Atmen behindern. Stehen Sie während des Tages öfters auf und dehnen Sie einfach abwechselnd die Arme langsam nach oben. „Beobachten“ Sie, wie der Atem darauf reagiert. Gönnen Sie sich diese kurze Erholung. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Verspannungen lösen sich und können nicht chronisch werden.

Gähnen genießen
Das Gähnen ist eine natürliche Vollatmung, aktiviert stark das Zwerchfell. Der tiefe Atemzug weitet den ganzen Rumpf und Brustraum und hebt die Schultern. Herzhaftes und zugelassenes Gähnen löst Verspannungen, liefert neue Energie, lockert den ganzen Körper und erfrischt den Geist.

Pausen gönnen und Stress vermeiden
Ein gestresstes und überbelastetes Nervensystem führt zu einer Verengung der Bronchien, zu einer Anspannung der

Muskulatur und zu einer flachen, schnellen und eingeschränkten Atmung. Gönnen Sie sich Pausen und entspannen Sie bewusst durch Übungen. Nur so kann sich auch Ihr Atem wieder beruhigen und in einem natürlichen Rhythmus kommen.

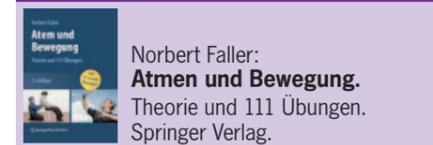
Rauch- und staubfrei
Wer raucht oder sich häufig in staubbelasteter Umgebung aufhält, reizt unnötig die Atemwege. Aufgrund dieser Belastungen können sich Atemwege leichter entzünden. Die Entzündung als Folge verengt die Atemwege, behindert die Belüftung der Lungen und erhöht die Atemarbeit.

Unnötige Atemarbeit vermeiden
Atmen bedeutet Arbeit für die Atemmuskulatur und verbraucht Energie. Um leichter zu atmen und dadurch leistungsfähiger zu sein, vermeiden Sie Übergewicht, einengende Kleidung, schlechte Körperhaltung. Auch den Bauch flach halten und einziehen erhöht die Atemarbeit.

Übersäuern des Körpers vermeiden
Wenig bekannt ist, dass die Atmung eine wichtige Aufgabe bei der Aufrechterhaltung des Basen-Säuren-Haushaltes hat. Übersäuern Sie Ihren Körper beispielsweise durch viel Zucker, Fleisch, Kaffee, Alkohol, Ärger oder Stress, beschleunigt sich Ihre Atmung, um Säure abzuatmen.

Wie man sieht, kann richtiges Atmen nicht ausschließlich als reine Lungentätigkeit gesehen werden. Wer auf einen gesunden Atem Wert legt, legt auch Wert auf eine ausgeglichene Lebensweise mit gesunder Ernährung, viel Bewegung, regelmäßig Ausdauertraining und täglichen Situationen, die uns Freude bereiten. So ist Lachen eine Massage für unser Zwerchfell.

BUCHTIPP



Norbert Faller: **Atmen und Bewegung.** Theorie und 111 Übungen. Springer Verlag.

INFOS

AtempädagogInnen bieten österreichweit Atemkurse, Atemworkshops und Firmenseminare an. Nähere Informationen unter: www.atemschule-kaernten.at www.atemaustria.at

Übung: Nase dehnen
Aufrechte Sitzhaltung oder paralleler hüftbreiter Stand. Augen schließen. Ein paar Mal über die Nase von der Nasenwurzel hinunter zur Nasenspitze streichen.



Beide Zeigefinger direkt unter die Nasenlöcher legen. Mit den Zeigefingern den Nasenboden nach unten dehnen. Dehnung langsam lösen. Mehrmals wiederholen. Finger wegnehmen und nachspüren.



Nun Zeigefinger seitlich der Nasenflügel geben. Mit den Fingern zur Seite ziehen und die Nase in die Breite dehnen. Dehnung langsam lösen. Mehrmals wiederholen. Finger wegnehmen und nachspüren.



Abschließend den Zeigefinger von unten auf die Nasenspitze legen und nach oben dehnen. Dehnung langsam lösen. Mehrmals wiederholen. Finger wegnehmen und nachspüren.

Übung: Nasenflügel dehnen



Aufrechte Sitzhaltung oder paralleler hüftbreiter Stand. Augen schließen. Daumen von unten an die Nasenflügel legen und diese anheben. Wahrnehmen, wie der Einatem spontan einströmt. Beim Ausatem loslassen. Mehrmals wiederholen. **Variation** – ohne Hilfe der Daumen Nasenflügel anheben. **Variation** – Duft und Hauch: Einatem kommen lassen und sich vorstellen, an einer wohlduftenden Blume zu riechen. Ausatem über den Mund hauchen. Mehrmals wiederholen.

Wirkung beider Übungen:
Nase öffnet sich und wird weiter, durchlässiger und freier. Dehnungen regt Zwerchfell-tätigkeit an. Bei Schnupfen, engen Nasengängen und chronisch entzündeten Nebenhöhlen tritt Erleichterung ein.