



Mit durchwegs einfachen Körperübungen verhilft Atempädagogik wieder zu natürlichem Atemfluss

Sich gesund atmen

Sich gesund atmen

„Warum über das Atmen nachdenken – Atmen passiert doch automatisch!“ Das meinen viele. So automatisch, wie Atmen passiert, so automatisch fördert oder blockiert unser Atem auch unser Wohlbefinden.

In fernöstlichen Kulturen kommt dem Atem von jeher eine große Bedeutung zu. In der westlichen Welt wird dem be-

wussten Ein- und Ausatmen weniger Bedeutung beigemessen. Hand aufs Herz – haben Sie Ihren Atem schon mal „beobachtet“? Wie fließt er im Augenblick – Ruhig? Schnell? Flach? Gepresst? ...

Stellen Sie sich nun einen weichen Moosboden vor, auf dem Sie entspannt gehen – verändert sich Ihr Atem? Nehmen Sie sich die Zeit, schließen Sie die Augen und lassen diese Vorstellung einfach einmal wirken.

So wie sich der Atem in dieser Vorstellung vom Willen unbeeinflusst verändert hat, so schnell und unmittelbar reagiert unser Atem im täglichen Leben. Der Atem spiegelt das Tempo und die Anforderungen unserer Zeit wider.

Der Atem reagiert sofort

Kontaktfreudige und nach außen orientierte Menschen atmen ganz anders als introvertierte. Wer sich freut und lacht, atmet tief und kräftig. Lachen ist ja auch eine Massage für unser Zwerchfell, unseren größten Atemmuskel. Und unterhalb und oberhalb des Zwerchfells liegen viele Organe. Sozusagen ist Lachen eine natürliche Aktivierung für Magen, Darm, Herz & Co.

Wer Stress hat, atmet flach, schnell und ohne Pause. Unser Atem verliert seinen natürlichen Rhythmus. Der Atem versorgt uns nicht mehr mit genügend Sauerstoff und Energie. Dadurch können Atemfehlformen und Gesundheitsprobleme entstehen. Den meisten von uns ist dieser Unterschied beim Luftholen und -abgeben gar nicht bewusst, weil das Atmen als etwas Selbstverständliches wahrgenommen wird, das einfach geschieht. Dabei ist Atmen viel mehr, als einfach Luft zu holen.

Atmen lernen?

Kinder, die unbeschwert aufwachsen, atmen natürlich und frei. Mit zunehmenden Anforderungen und Belastungen wird auch unser Atem beeinflusst. So wie Gefühle, Gedanken, Körperhaltung, Stress unseren Atem blockieren können, so kann auch unser Atem unser Leben blockieren.



Berufsverband der
AtempädagogInnen Österreichs

Wie kann nun aber der natürliche Atem wieder erlernt werden?

Atemschulen unterstützen Menschen, wieder in ein natürliches Atemverhalten zurück zu kommen. Unterscheiden kann man Schulen, die Atemtechniken lehren, das heißt, den Atem durch den Willen beeinflussen – und Schulen, die lehren, den Atem zu erfahren und zu spüren, wie Bewegung, Dehnung, Druck und Berührung dem Atem wieder Raum geben. Ziel ist es, den Atem zuzulassen und wieder in das unwillkürliche Atemgeschehen zu integrieren. Atempädagogik hilft, den natürlichen Atem wieder zu erlernen.

Was ist Atempädagogik?

In der Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem wird der Atemfluss nicht willentlich gesteuert. Im Mittelpunkt steht das „Geschehen-lassen“ der natürlichen Atembewegung. Atemarbeit fördert körperliches Wohlbefinden und wirkt positiv auf Geist und Seele. Die durchwegs leichten Körperübungen zielen darauf ab, dem ursprünglichen Atem wieder Raum zu geben und zu erfahren, wie Stimmung, Körperhaltung, Gefühle, Einstellungen unseren Atem fördern können.

Dabei wird der ganze Organismus belebt. Mehr Beweglichkeit und Spannkraft werden entwickelt. Eingefahrene Atemmuster verändern sich, und der spontane, indivi-



Frei fließender Atem fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

duelle Atemrhythmus kommt wieder zum Vorschein. Jeder kann mit der Atemarbeit selbst etwas für die eigene Gesundheit und auch für eigenes inneres Wachstum tun.

Für wen ist Atemarbeit geeignet?

Für Menschen jeden Alters, die Gesundheit und Wohlbefinden eigenverantwortlich fördern wollen. Je nach Zielrichtung kann Atemarbeit angewendet werden

- zur besseren Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- bei Trauma und Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)
- bei Atemfehlformen und Atemwegserkrankungen wie Asthma, COPD
- bei Stimm- und Sprechproblemen
- bei Verspannungen, Rückenschmerzen und Haltungproblemen
- bei depressiven Verstimmungen, Spannungszuständen und Schlafstörungen

- bei psychosomatischen Erkrankungen und chronischen Schmerzzuständen
- zur Ergänzung medizinischer und psychotherapeutischer Behandlungen
- bei hohem und niedrigem Blutdruck
- in der Schwangerschaft, zur Geburtsvorbereitung
- in Krisen und Veränderungsphasen
- als Selbsterfahrung, Persönlichkeitsentwicklung und als Fortbildung

Sind Sie an einer Atemstunde interessiert? Auf www.atemaustria.at erfahren Sie, wo in Österreich Atempädagogik angeboten wird. ■

Info

Berufsverband der AtempädagogInnen Österreichs Atem Austria

A-1040, Rainergasse 14/2/44

Tel.: +43 (0) 1/505 68 04

E-Mail: office@atemaustria.at

Web: www.atemaustria.at