

## Neue Lebenskraft durch Atmen

Im Institut für Atemlehre kann die natürliche Fähigkeit perfektioniert werden

Er ist uns so selbstverständlich, daß wir ihn meist nur dann bewußt wahrnehmen, wenn er uns einmal wegbleibt: Der Atem. Dabei ist er unsere Hauptenergiequelle. Wir atmen lebensnotwendigen Sauerstoff ein und Kohlendioxid und Schlackenstoffe aus. Alles im Körper bewegt sich, er bleibt elastisch und lebendig. Unsere Lebensqualität hängt wesentlich davon ab, wie wir atmen. Atemberaubend dabei aber ist, daß viele Menschen diese natürliche Fähigkeit einfach falsch ausüben. Das schlägt sich auch in unserem Sprachgebrauch nieder: wir halten den Atem an, es verschlägt uns den Atem, wir gönnen uns keine Atempause oder wir atmen auf.

„Die vitale Funktion des Atems kann durch die verschiedensten Einflüsse be-

einträchtigt werden. Zum Beispiel können sich Umweltverschmutzung, mangelnde Bewegung, Muskelverspannungen, Streß, Ängste oder unterdrückte Gefühle störend auf das Atemverhalten und damit auf die Gesundheit auswirken“, erklärt Norbert Faller vom Institut für Atemlehre in Wien. Er bietet Atem-Kurse unter dem Titel „Der Erfahrbare Atem“ an.

Diese Technik nach Prof. Ilse Middendorf spricht den Menschen in seiner Ganzheit von Körper Geist und Seele an. „Das Besondere an dieser Methode ist, durch Hingabe und innere Achtsamkeit den individuell und organisch sinnvollen Atem zuzulassen und sich darin bewußt zu erfahren“, so Experte Faller.

Dazu müssen die Teilnehmer unter anderem lösende und aktivierende Bewegungsübungen so-

wie ein Stimmtraining im Sitzen, Stehen und auch Liegen absolvieren.

„Atmen ist nicht nur Energiezufuhr oder Gasaustausch, atmen hat immer auch eine zusätzliche Dimension wie Umgehen mit sich selbst und den eigenen Emotionen“, erläutert die Ärztin Lindi Kalnoky, die Leiterin der Steirischen Gesellschaft für Gesundheitsschutz. Und: „Tief und fest atmen ist eine Voraussetzung für Gesundheit.“

Richtiges Atmen bedeutet einen sanften und wirkungsvollen Weg zur Selbsterfahrung und persönlichen Entfaltung. Es fördert die Verbindung zwischen Denken und Empfinden – sozusagen ein direkter Zugang zu sich selbst.

„Die Methode unserer Atemschule richtet sich an alle Menschen, unabhän-

gig vom Alter, die aktiv ihre Gesundheit pflegen und ihr volles Potential leben wollen“, sagt Faller. Darüberhinaus hat sich die Atem-Therapie auch zur Unterstützung von Heilungsprozessen und bei der Behandlung von Atemorganerkrankungen, Sprachstörungen, Haltungsefformen, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sowie bei psychosomatischen Störungen bewährt. **ie**

Interessierte können am 22. Februar um 19 Uhr an einem kostenlosen Informationsabend im Wellness Park Oberlaa teilnehmen. Näheres beim Institut für Atemlehre, 1130 Wien, Trazerbergg.6, ☎ 01/876 12 55.



Bild: Sylent-Press

Richtiges Atmen schafft Wohlbefinden