

Die Energie des Atems

Falsche Atmung kostet Energie, doch die richtige Atmung bringt pure Power. Ein paar tiefe Atemzüge, und schon sind Müdigkeit, Streß und trübe Gedanken wie weggeblasen. Mit ein paar einfachen Übungen lassen sich ungeahnte Energiereserven mobilisieren.

Text: Angela Seipel

Mit dem Atmen ist es wie mit dem Stiegensteigen. Sobald wir beginnen, darüber nachzudenken, kommen wir auch schon aus dem Rhythmus. Dabei kann es durchaus lohnend sein, sich den unwillkürlichen, automatischen Vorgang einmal bewußtzumachen. Denn beim Einatmen tanken wir Sauerstoff aus der Luft, den die Zellen unseres Körpers als Treibstoff zur Verwertung der Nährstoffe benötigen. Als Abgas fällt Kohlendioxid an, das genau auf dem umgekehrten Weg wieder aus dem Körper geblasen wird.

Tatsache ist nun, daß wir uns öfter müde und ausgelaugt fühlen, daß Streß und Hektik uns kaum Zeit zum Atemholen lassen, daß die Umweltbelastungen zunehmen und unser Körper die meiste Zeit des Tages in seinem natürlichen Bewegungsdrang eingeschränkt ist. All diese Faktoren führen dazu, daß wir das natürliche Atmen, wie es uns von der Natur in die Wiege gelegt wurde, zunehmend verlernen. Die Folge davon ist, daß unsere Zellen weder mit der besten Qualität noch mit den ausreichenden Mengen an Treibstoff versorgt werden.

Doch jetzt die gute Nachricht: Die natürliche, entspannte Atmung läßt sich wieder erlernen und die verlorene Energie wieder zurückgewinnen. In vielen Atemschulen begegnen einander westliches Wissen und fernöstliche Weisheit, denn die bewußte, vollständige Atmung ist die Grundlage fast aller Bewegungs- und Meditationslehren aus China, Japan und Indien. Das

„Chi“ – die Lebensenergie – durchströmt mit der Atemluft den Körper. Yoga, Qi-gong und Tai-Chi-Übungen haben den Zweck, die energetischen Blockaden im Körper zu lösen und den freien Fluß des Chi zu ermöglichen.

Eine der bekanntesten Atemschulen europäischer Tradition wurde von der Berlinerin Ilse Middendorf bereits in den dreißiger Jahren dieses Jahrhunderts gegründet. In Wien setzt der Atemtherapeut Norbert Fallner die Tradition von Middendorfs Schule des „erfahrbaren Atems“ fort. „Der Atem gibt uns die Möglichkeit, uns bewußt zu entspannen und Kraft zu tanken“, sagt Fallner, der in den USA eine Karriere als Profitänzer und Choreograph absolvierte und sich anschließend zum Atemtherapeuten ausbilden ließ. „Um die volle Kraft unseres Atems zu nützen, müssen wir zuerst den eigenen Ur-Atemrhythmus wiederfinden, den wir als Kind gehabt haben.“ In Fallners Institut für Atemlehre in Wien wird auf die individuelle Konstitution und Lebensgeschichte jedes einzelnen Atemschülers eingegangen und ein ganzheitlicher

Lösungsansatz für vorhandene Probleme, Spannungen und Verkrampfungen gesucht.

Abwechselnd mit entspannenden und aktivierenden Bewegungsübungen sowie mit Stimmtraining im Sitzen, Stehen und Liegen wird der blockierte Atem befreit und das energetische Gleichgewicht im Körper wiederhergestellt. „Eine Kräftigung des Atems wirkt sich auf die ganze Persönlichkeit aus. Die Menschen werden insgesamt stärker und mutiger und entwickeln durch die Begegnung mit ihrem Atem auch ihre gesamte Persönlichkeit weiter“, sagt Norbert Fallner.

NEUE KRAFT SCHÖPFEN

Zehn bis 15 Atemzüge absolvieren wir pro Minute und tanken dabei im Ruhezustand jeweils einen halben Liter Luft. Bei sportlicher Aktivität kann sich die Frequenz bis auf 30 Atemzüge pro Minute steigern und der Luftumsatz bis auf drei Liter pro Atemzug erhöhen. Psychische Belastungen, Streß und eine falsche Körperhaltung führen auf Dauer zu Verspannungen der Muskeln in Schultern,



Brustkorb, Bauch und Zwerchfell, die für die Atembewegung zuständig sind. Je größer die Anspannung ist, umso mehr wandert die Atmung aus dem Bauch nach oben. Die Folge davon ist die sogenannte Flach- oder Hochatmung, bei der sich ausschließlich der Brust- und der Schulterbereich bewegen und die gleichzeitig extrem anstrengend ist und dem Körper nur wenig Energie spendet. Je ruhiger und entspannter wir dagegen sind, umso tiefer rutscht die Atembewegung hinunter in die Körpermitte.

Das Ziel jeden Atemtrainings ist das Erreichen der sogenannten Vollatmung, die auch von Schauspielern und Sängern geübt wird, um ein volles Stimmvolumen und eine starke Präsenz auf der Bühne zu erreichen. Bei der Vollatmung wird der gesamte Bauchraum ausgenutzt und der Rippenbereich ganz mit einbezogen. Um den Effekt der Vollatmung bewußt zu machen, hilft ein einfacher psychologischer Trick: Stellen Sie sich eine besonders angenehm duftende Blume vor, oder halten Sie eine solche Blume in kurzem Abstand vor Ihre Nase. Nun lassen Sie den Duft dieser Blume langsam und tief mit dem Atem bis in den letzten Winkel Ihres Körpers einströmen. Danach schnupfern Sie mit kurzen, schnellen Atemzügen an der Blume, und Sie werden bemerken, wie diese intensive Atmung besonders Ihren Bauchraum aktiviert. Gelingt es Ihnen nun, diese Vollatmung zu Ihrer alltäglichen, unbewußten Atmung zu machen, werden Sie davon mit einer kräftigen Erhöhung Ihres allgemeinen Energiepotentials profitieren.

Folgende Tips sollen Ihnen dabei helfen, dieses Ziel zu erreichen, indem Sie Ihren Atem befreien:

- ◆ Verzichten Sie auf Kleidung, die Ihre Bauchatmung behindert.
- ◆ Entspannen Sie öfters ganz bewußt Ihre Schultern, und lockern Sie regelmäßig Ihre Gelenke.
- ◆ Nehmen Sie sich hin und wieder Zeit, Ihren Atem zu beobachten, allerdings ohne ihn zu beeinflussen.
- ◆ Gehen Sie sooft wie möglich an die frische Luft, und sorgen Sie für ständige Frischluftzufuhr in geschlossenen Räumen.

◆ Beim Sitzen nehmen Sie die „Drei-rechte-Winkel-Position“ ein: Zwischen Boden, Unterschenkeln, Oberschenkeln und Oberkörper sollten drei rechte Winkel entstehen.

◆ Legen Sie beim Sprechen ausreichende Atempausen ein.

◆ Betreiben Sie leichten Ausdauersport wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen, und achten Sie dabei auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung.

◆ Bauen Sie gegebenenfalls überflüssige Kilos ab, denn ein überhängender Bauch belastet den Atemvorgang.

◆ Lachen Sie, sooft Sie können! Beim herzlichen Lachen wird die gesamte Atemmuskulatur gelockert, und das Zwerchfell hüpfte auf und ab.

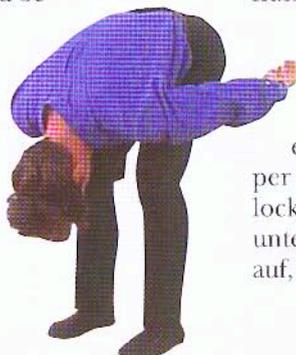
DIE POWER-ATEMÜBUNG

Hier nun – nach einer Anleitung von Atemtherapeut Norbert Faller – die Power-Atemübung:

Der „Körperschwung“ ist eine Atemübung, die stark belebend wirkt. Die Wirbelsäule wird beweglicher, der Rücken fühlt sich dadurch leichter an, und die Atmung wird angeregt. Die Übung ist morgens als Anregung geeignet oder zwischendurch am Tag bei der Arbeit als Auflockerung, Entlastung und Belebung.

Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, die Füße parallel und hüftbreit gestellt, das Gewicht leicht vorne auf den Ballen gelagert, die Gelenke gelöst. Schließen Sie jetzt die Augen, und sammeln Sie sich. Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Körper hinein zu lenken. Spüren Sie die Bereiche in Ihrem Körper auf, die sich wohlig, warm und lebendig anfühlen, sowie jene, die angespannt oder sogar schmerzhaft verspannt sind. Achten Sie besonders auf Ihren Rücken, die Schultern, Arme, Hände und Ihre Beine. Achten Sie auf Ihren Atem, ohne ihn willentlich zu beeinflussen.

Nun heben Sie Ihre Arme locker seitlich über Kopfhöhe. Jetzt atmen Sie ein und lassen Ihren Oberkörper dabei gemeinsam mit den lockeren Armen vornüber nach unten schwingen. Achten Sie darauf, daß Hals und Kopf in Verlän-



RAT & HILFE

Norbert Fallers Institut für Atemlehre finden Sie unter folgender Adresse: Trazerberggasse 6/2A/7, 1130 Wien, Tel.: 01/876 12 55.

Übungen gibt's auch im Internet unter www.atemlehre.at.

Buchtips: ◆ „Heilender Atem“, ein Übungsbuch von Karola Berger, FALKEN-Verlag. ◆ Dieter Beh: „Atemgymnastik“, BLV-Verlag. ◆ Doris Iding: „Mehr Lebensenergie durch bewußtes Atmen“, Südwest-Verlag.

gerung des runden Rückens hängen können und die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke locker nachgeben. Nun atmen Sie aus und schwingen dabei wieder nach oben bis in die volle Aufrichtung zurück, allerdings ohne in die Rückbeuge zu kommen. Genießen Sie einen Moment die Aufrichtung, bevor Sie wieder einatmen und hinunterschwingen.

Der Atem und die Bewegung sollten harmonisch zusammenspielen. Spüren Sie, wie der Atem beim Hinunterschwingen in den Rücken strömt und diesen öffnet und wie die ausgeatmete Luft Sie hinaufträgt und wieder aufrichtet. Richten Sie den Umfang und das Tempo der Bewegung so ein, wie es Ihnen angenehm ist. Sie müssen nicht bis ganz nach unten schwingen, denn auch nur ein kleiner Schwung mit einer Beugung des oberen Rückens ist möglich. Auch dabei sollten sich die Gelenke der Beine leicht beugen und wieder strecken.

Wiederholen Sie die Übung, solange sie Ihnen guttut, und vergleichen Sie zum Schluß noch einmal mit geschlossenen Augen Ihr momentanes Befinden mit dem Befinden vor dieser Übung. Sie werden merken, daß Ihr Atem nun deutlich freier und kraftvoller fließt und daß gleichzeitig die Muskulatur Ihres Oberkörpers wesentlich entspannter ist als zuvor. ●