

Richtiges Atmen für mehr Energie

Atem ist Energie, nicht nur für den Körper, auch für die Seele. Wer bewusst atmet, hat mehr Lebenskraft und mehr Lebensfreude.

Wie keine andere Funktion unseres Körpers ist der Atem mit all unseren physischen und psychischen Vorgängen verbunden. Er zeigt daher genau, wie es uns geht und wie unsere körperliche und seelische Verfassung ist. Wer gestresst lebt, unter Druck ist, atmet flach und hält unwillkürlich die Luft an. Es kommt dadurch häufig zur Sauerstoff-Unterversorgung von Organen, was wiederum die Leistungsfähigkeit schwächt und uns anfälliger für Kopfschmerzen, Kreislauf- oder Schlafstörungen macht.

Luft holen, zeigt unseren Gemütszustand

So wie unsere Verfassung vom Atem gesteuert wird, kann man durch bewusstes Atmen sein körperliches und seelisches Befinden beeinflussen. „Wie wir Luft holen, lässt auf unseren Gemütszustand schließen. Wenn wir die Luft schnell und kurz einziehen, wie dies überforderte Menschen tun, werden unsere Muskeln und Organe nur

schlecht mit Sauerstoff versorgt. Die Leistungsfähigkeit sinkt“, ist Atem-Lehrer Norbert Faller überzeugt.

Aber auch das Gegenteil könnte auf ein Problem hinweisen: Menschen mit einem langsamen, überlangen Atem, denen Lebendigkeit und Dynamik fehlt, leiden häufig an Antriebslosigkeit bis hin zur Depression. Eine optimale Atmung passt sich mühelos der jeweiligen Situation an: Wenn man sich ent-

spannen will, schnauft man tief, langsam und gleichmäßig. Bei intensiver (körperlicher) Belastung pumpt man die Luft in vollen Zügen in die Lunge.

Wie Faller ausführt, ist bei vielen Menschen die natürliche Bandbreite des Atmens abhanden gekommen. Dies weist häufig auf psychische wie auch körperliche Beschwerden hin, die mittels Atemtherapie gelindert werden können. Ängste, Depressionen, Schlafstörungen

Buchtip: Atem ist Bewegung

Durch Atem und Bewegung können die Gesundheit gefördert sowie die Behandlung von Störungen und Erkrankungen unterstützend begleitet werden. Wie das geht, führt der Atem-Lehrer und Buchautor Norbert Faller eindrucksvoll vor Augen: „Atem ist Bewegung“, lautet der Titel seines neuesten Buches. In Theorie und Praxis zeigt der Autor die ganzheitlichen Aspekte des Atems, die wichtigs-

ten Grundlagen der Arbeit mit Atem und Bewegung sowie 17 spezielle Anwendungsbereiche, etwa zur Gesundheitsförderung zuhause oder im Büro, bei Rückenbeschwerden, Stress oder Atemerkrankungen. Der zweite und größte Teil des Buches ist überaus praxisorientiert aufgebaut. Hier beschreibt der Autor den Ablauf und die genauen Wirkungen von 111 Übungen. Im letzten Kapitel erfährt man Wis-

können mit gezieltem Arbeiten an der Atmung behandelt werden, genauso wie Bewegungsbeschwerden und Haltungsprobleme. Generell ist Bauchatmung günstiger als Brustatmung: Bei ersterer senkt sich das Zwerchfell um bis zu zehn Zentimeter, so kann mehr Luft in die Lunge gelangen als bei der Brustatmung. Zudem sollte man auf eine gute Körperhaltung achten und sich auch immer wieder im wahrsten Sinn des Wortes eine Verschnaufpause gönnen.

Auch Sport kann die Atmung vertiefen. Daher rät Faller allen Freizeitsportlern, ihren individuellen Atem- und Bewegungsrhythmus zu finden. Man läuft am besten nur so schnell, dass sich der Atem zur Bewegung auch einstellen kann. Zudem empfiehlt es sich, vor dem Sport ausgiebig zu dehnen, um die Muskeln aufzulockern und so kräftiges Luftholen zu erleichtern. Anfänger sollten langsam mit dem Training beginnen, damit der Atem mit der Bewegung mitkommt. Bei untrainierten Menschen führt eine zu hohe Trainingsintensität oder Essen kurz vor dem Sport häufig zu Seitenstechen. Gegen diese Sauerstoff-Unterversorgung des Zwerchfells hilft laut Faller wiederum intensives und langes Ausatmen.

senswertes zur Anatomie und Physiologie der Atmung. Faller blickt auf eine mehrjährige klinische und selbstständige Praxis in Atemtherapie und Körperpsychotherapie zurück und führt seit 1995 ein eigenes Institut in Wien (www.atemlehre.at). Norbert Faller: „Atem und Bewegung“, zweite erweiterte und aktualisierte Auflage, 280 Seiten, zahlreiche Abbildungen, Springer Verlag 2009.