

Einen tiefen und erholsamen Atem schöpfen

Viele Menschen atmen zu flach oder zu hastig: Ein Experte erklärt, was man dagegen tun kann

VON ERNST MAURITZ

„Ja ich weiß, ich atme falsch.“ Diesen Satz hört Atemtherapeut Norbert Faller oft: „Aber die meisten tun erst etwas dagegen, wenn sie immer öfter schon bei leichten Anstrengungen außer Atem kommen.“

Nur wenigen sei bewusst, dass die Lebensumstände die Atmung stark beeinflussen: „Stress, schlechte Haltung, Rückenbeschwerden – das alles wirkt auf die Atmung.“

Menschen, die viele Konflikte durchleben, würden oft zur reinen Brustatmung neigen: „Wer Konflikte hinunter-

„Stress, schlechte Haltung, Rückenbeschwerden: Das alles wirkt auf die Atmung.“

NORBERT FALLER

schluckt und Angst vor intensiven Gefühlen hat, der hält sehr viel zurück – auch die Atmung. Dadurch hat man weniger Energie, Gefühle lassen sich besser kontrollieren.“

BRUST UND BAUCH Mit negativen Folgen: „Die Brustatmung liefert uns nur ein Drittel des möglichen Atemvolumens, die Bauchatmung zwei Drittel.“ Bei guter Bauchatmung senkt sich das Zwerchfell – der wichtigste Atemmuskel – um bis zu zehn Zentimeter nach unten, es kommt mehr Luft in die Lunge.

Viele Menschen, so Faller, suchen einen Ausgleich zu den Alltagsbelastungen nur in neuerlicher Aktivität und Bewegung wie etwa Laufen: „Bewegung kann die Atmung vertiefen. Es gibt aber auch Menschen, deren Atemmuster gleich bleibt und deren Probleme – etwa Kurzatmigkeit – sich nicht bessern. Oft sind



Kraftvoll ein- und ausatmen: „Wer seine Atmung vertieft, wird leistungsfähiger und fühlt sich wohler“, so Therapeut Faller

Fortschritte nur erreichbar, wenn man ruhig wird, sich entspannt und gezielt mit der Atmung arbeitet.“

Faller gibt folgenden Tipp: „Legen Sie eine Hand auf den Bauch und spüren Sie den Atem. Je flacher er ist, umso geringer die Bauchbewegung.“

Wer nur flach atmet, dem fehlt auch die beruhigende Atempause zwischen Aus-

und Einatmen: „Warten Sie nach dem Ausatmen bewusst einen Moment, bis das nächste Einatmen kommt – außer dies löst bei Ihnen Angst aus.“

Auch Bewegungs- und Dehnungsübungen können helfen, die Atmung zu vertiefen: 100 hat Faller in seinem neuen Buch zusammengefasst: „Es ist nicht möglich sich bewusst vorzunehmen,

tiefer in den Bauch hineinzuatmen. Das funktioniert so nicht. Natürlich kann man tief einatmen – aber dadurch kommt nicht automatisch zu einer Brust- auch eine Bauchatmung hinzu. Das gelingt nur mit speziellen Übungen.“

Auf ihren Atem achten sollten nicht nur Menschen, die schon an Beschwerden leiden: „Für jeden bieten solche

Übungen im Alltag die Möglichkeit, seine Leistung aufzubauen, Energie zu tanken und ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern.“

►INTERNET
www.ateملهre.at
www.afa-atem.de

►INFORMATION
Adressen von Atemtherapeuten gibt es auf oben stehenden Internetadressen sowie direkt bei Norbert Faller: ☎ 01 / 876 12 55.

TIPPS

Worauf Sie achten sollten

Atem-Tipps von Norbert Faller:

►Regelmäßige Bewegung und Ausdauertraining sowie eine gute Körperhaltung.

►Gefühle zeigen: Durch Lachen, Weinen, generell durch den Ausdruck ihrer Gefühle, erhalten Sie Ihr Zwerchfell schwingungsfähig.



Neues Atem-Buch

►Singen ist ein optimales Training für das Zwerchfell: „Selbst wenn es nur das spontane Singen eines Hits unter der Dusche ist.“

►Ziehen Sie Ihren Bauch nicht ein – das behindert eine Vertiefung der Atmung.

►Vollatmung geschieht von alleine beim spontanen Aufatmen und beim Gähnen. Genießen Sie das Gähnen. Es erfrischt Körper, Geist und Seele.

►Gönnen Sie sich Pausen: Der Atem beruhigt sich, wird tiefer.

►BUCHTIPP
Norbert Faller, *Atem und Bewegung – Theorie und 100 praktische Übungen*, Springer Verlag, Wien New York, 29,80 €

ÜBUNGEN

► Ellbogen und Flanke dehnen

Effekt: Der Atem fließt freier und lebendiger. Die Atembewegung breitet sich in den Flanken, im Oberbauch und im mittleren Rücken aus.

Bewegungsablauf: Dehnen Sie den linken Ellbogen und damit gleichzeitig die Flanke seitlich in den Raum.



Achten Sie darauf, dass Sie Ellbogen und Schulter nicht anheben und Unterarm und Hand locker hängen. Verlagern Sie das Gewicht auf die linke Hüfte. Dann lösen Sie die Dehnung und schwingen in die Ausgangshaltung zurück. Üben Sie in beide Richtungen.

► Beckenseitkreis

Effekt: Der Atem fließt ruhiger, vertieft sich, die Atembewegung breitet sich im Bauch und Becken aus. Eine deutlichere Atempause entsteht.

Bewegungsablauf: Kreisen Sie mit Ihrem Becken nach hinten, weit zur Seite hinaus, nach vorne und wieder in die Mitte zurück. Betonen Sie vor allem die Bewegung zur Seite. Achten Sie darauf, dass die Gelenke in den Beinen weich nachgeben und sich die Bewegung im Körper nach unten und oben fortsetzen kann. Kreisen Sie zuerst nur in eine Richtung und verweilen Sie immer ganz kurz in der Mitte. Kreisen Sie nun mehrmals zur anderen Seite und verbinden Sie am Schluss beide Seitkreise zu einer liegenden Acht.



► Arm hinaufdehnen

Effekt: Der Atem vertieft sich. Atembewegung breitet sich im Brust- und Schulterbereich aus.

Bewegungsablauf: Heben Sie einen Arm locker nach oben und dehnen Sie ihn von den Fingerspitzen aus hinauf zur Decke. Achten Sie darauf, dass Sie Hand und Arm dehnen und nicht strecken, d.h. dass Ihre Finger-, Hand-, Ellbogen und Schultergelenke nicht blockieren, sondern frei beweglich bleiben. Lassen Sie die Dehnung hinunter bis ins Becken gehen. Kopf und Hals neigen sich leicht zur anderen Seite. Lösen Sie die Dehnung langsam, aber lassen Sie den Arm locker erhoben. Wiederholen Sie das Dehnen mehrmals.

