

Eine Reise durch die drei Atemräume

Diesen Übungszyklus stellt Atempädagoge Norbert Faller der lebensweise-Leserschaft zur Verfügung. Körperreise und Dehnen sind wiederkehrende Rituale am Beginn jeder Übungseinheit. Sie ermöglichen den Übergang vom Alltagsbewusstsein zur inneren Achtsamkeit. Dann führen die Übungen 2 bis 7 durch die drei Atemräume, bilden im Einatem Raum, im Ausatem Kraft und in der nachfolgenden Atempause Ruhe.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegung und den Atem, wie er sich der Bewegung zuordnet. Üben Sie an einem ruhigen Ort, nehmen Sie sich Zeit für jede Übung und auch für das Nachspüren nach jeder Übung. Gerade im Nachspüren werden die Wirkungen der Übungen noch deutlicher. Achten Sie auf Körperempfindungen, Stimmungen und Gefühle, Bilder, Gedanken und Erkenntnisse und wie sich diese im Atemgeschehen spiegeln.



1. Körperreise und Dehnen

Bevor Sie zu üben beginnen, nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, gehen Sie die einzelnen Bereiche ihres Körpers durch und nehmen Sie deren Befindlichkeit wahr. Achten Sie auch einen Moment auf Ihre Stimmung/Gefühle, Ihre Gedanken und dann den Atem, wie er im Moment fließt. Wie atmen Sie jetzt gerade, wenn Sie das Atmen nicht willentlich beeinflussen? Wo im Körper nehmen Sie Atembewegung, das Weitwerden der Körperwände beim Einatmen und das Schmalwerden beim Ausatmen wahr? Haben Sie eine Atempause nach dem Ausatmen? Dann dehnen Sie sich spontan. Dehnen Sie alle Bereiche, die nach Anregung, Lösung und Bewegung „rufen“. Achten Sie darauf, dass Sie sich dehnen und nicht strecken – Gelenke durchdrücken.

2. Becken klopfen und Beine streichen

Aufrechte Sitzhaltung: Formen Sie lockere Fäuste und klopfen Sie zunächst die gesamte Beckenrückseite. Dann streichen Sie mit beiden Händen von der Rückseite des Beckens zur Außenseite der Beine und Füße hinunter bis zu den Zehen beziehungsweise so weit, wie Sie ohne Mühe und Beschwerden kommen. Lassen Sie den Kopf dabei hängen. Streichen Sie die Innenseite der Beine wieder hinauf und über die Leisten und den Beckenkamm zur Beckenrückseite. Wiederholen Sie das Streichen der Beine mehrmals, zunächst langsam und dann in mittlerem Tempo.



3. Becken wiegen

Aufrechte Sitzhaltung: Wiegen Sie Ihr Becken langsam von einer Seite zur anderen. Nehmen Sie wahr, wie sich dabei das Gewicht kontinuierlich von einem Sitzknochen über den Beckenboden zum anderen Sitzknochen verlagert. Achten Sie darauf, dass Oberkörper und Kopf in die Gegenbewegung gehen und die Bewegung durch die ganze Wirbelsäule bis zum Kopf hinauf fließt. Nach einiger Zeit üben Sie etwas schneller, in mittlerem Tempo. Die Übungen 2 und 3 sprechen den unteren Atemraum an und fördern die Bauchatmung. Qualitäten wie Erdung, Standfestigkeit, Beruhigung, aber auch Vitalität, Lebenskraft werden erfahrbar.



Größe, Tempo und Dauer der Übungen

„Wie lange Sie eine Übung ausführen, sollte von Ihrer Befindlichkeit abhängen. Finden Sie Ihr eigenes Maß. Meist sind acht bis zwölf Wiederholungen passend“, rät der Atemtherapeut Norbert Faller, der die Übungen für die lebensweise zusammengestellt hat.

Wie fließt der Atem bei diesen Übungen?

Grundsätzlich wird der Atem bei den Übungen nicht willentlich geführt, sondern Sie nehmen nur wahr, wie er sich von selbst der Bewegung zuordnet. Wenn Sie diese Übungen in mittlerem Tempo ausführen, kann der Einatem kommen, während Sie dehnen, und der Ausatem gehen, während Sie zurückschwingen beziehungsweise zurückkommen. Wenn Sie nach jeder Bewegung einen kurzen Moment innehalten, wird auch der Atem eine Pause bekommen. Üben Sie nach Ihrem Tempo, lassen Sie den Atem fließen.

4. Oberschenkel-Rückseite hinunter streichen

Paralleler Stand: Streichen Sie vom Becken über die Rückseite der Oberschenkel hinunter bis zu den Knien und ziehen Sie mit den Händen die Knie leicht nach vorne. Nun schwingen Sie die Arme vorne hinauf und richten sich wieder auf. Achten Sie darauf, dass Hals und Kopf in die Bewegung mitkommen, sich beugen und wieder aufrichten. Spielen Sie beim Hinaufschwingen auch mit unterschiedlichem Tempo und wechselnder Dynamik. Die Übung 4 führt aus dem vitalen unteren Atemraum über den Rücken in die Aufrichtung. Beweglichkeit, Halt und eine mühelosere Aufrichtung entstehen.



5. Achselhöhle dehnen

Aufrechte Sitzhaltung: Die Arme hängen locker seitlich. Führen Sie von den Fingerspitzen aus die rechte Hand in einer weiten Bewegung seitlich hinauf bis über den Kopf bzw. so weit, wie Sie ohne Mühe kommen. Die Handfläche sollte nach außen bzw. nach oben zur Decke zeigen, der Arm leicht gebeugt sein, Ihr Gewicht auf der rechten Hüfte lagern und Oberkörper, Hals und Kopf sich leicht zur linken Seite neigen. Dehnen Sie deutlich Ihre rechte Achselhöhle. Nun führen Sie den Arm auf umgekehrtem Weg zurück, bis er wieder locker hängt und Sie wieder in der aufrechten Ausgangshaltung sitzen. Wiederholen Sie diesen Ablauf mehrmals. Spüren Sie einen Moment nach und vergleichen Sie beide Körperseiten. Dehnen Sie dann auf gleiche Weise mehrmals die linke Achselhöhle und später beide Achselhöhlen abwechselnd. Übung 5 spricht den oberen Atemraum an und fördert die Brustatmung. Lösung, Offenheit, Wachheit, Gedankenruhe stellen sich ein.



6. Mitte in Achterschleife kreisen

Aufrechte Sitzhaltung: Kreisen Sie aus der Rumpfmittle heraus zur Seite nach rechts, nach vorne und diagonal durch die Mitte nach hinten, zur Seite nach links, nach vorne und wieder diagonal durch die Mitte nach hinten kontinuierlich in einer liegenden Acht. Dehnen Sie sich immer weit in die Flanken hinaus und kommen Sie durch die Mitte zur anderen Seite. Achten Sie darauf, dass Sie den Bauch locker lassen. Setzen Sie das Kreisen zum Schluss in der Mitte ab. Übung 6 spricht den mittleren Atemraum an und fördert die Flankenatmung. Hier entstehen Selbstvertrauen, Ich-Kraft, Gleichgewicht und tiefe innere Ruhe.



7. Kosmische Übung

Paralleler Stand: Beugen Sie sich nach unten und bewegen Sie die Fingerkuppen an der Mittellinie des Körpers entlang hinunter, bis die Arme locker hängen. Auch Hals und Kopf sollen locker hängen, die Knie weich nachgeben. Nun beschreiben Arme und Hände mit den Fingerkuppen zum Boden gerichtet einen weiten Kreis – nach hinten, hinaus zur Seite, nach vorne und zurück vor die Beine. Anschließend richten Sie sich wieder auf. Die Fingerkuppen zeigen dabei wieder zum Körper und ziehen an der Mittellinie hinauf bis zur Brustbeinspitze. Bringen Sie die Fülle des unteren Raumes Ihrer „Mitte“ zu. Bewegen Sie nun die Fingerkuppen an Brustbein, Hals und Gesicht entlang über den Kopf hinauf nach oben und breiten Sie die Arme so weit zur Seite aus, dass die Finger diagonal nach oben und die Handflächen nach vorne zeigen. Schauen Sie den Händen hinterher und öffnen Sie sich nach oben zum Himmel. Kehren Sie anschließend auf umgekehrtem Weg zu Ihrer „Mitte“ zurück. Nun bewegen Sie die Hände nach vorne in den Raum und breiten die Arme zur Seite aus - sie bleiben auf Oberbauchhöhe. Öffnen Sie sich nach außen. Nun bewegen Sie die Arme auf umgekehrtem Weg zurück, sodass die Fingerkuppen wieder den Bauch berühren. Kehren Sie wieder in Ihre „Mitte“ zurück. Übung 7 fasst alle drei Atemräume zusammen und nimmt den Außenraum noch dazu, daher kosmische Übung genannt. Sie ist in diesem Übungszyklus sehr gut durch die anderen Übungen vorbereitet, kann aber auch alleine geübt werden.

