



Fotos: Fotolia

Es lohnt sich, der Technik mehr Aufmerksamkeit zu schenken

Lebensquelle Atem

Er ist unsere Lebensquelle: der Atem. Wir können mehrere Tage ohne Essen und Trinken sein, doch ohne über den Atem zugeführten Sauerstoff können wir nur wenige Minuten überleben. Fast zu selbstverständlich erscheint uns im Alltag das Atmen. Doch lohnt es sich, ihm insgesamt mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Belohnt werden wir sowohl körperlich als auch mental: Wir fühlen uns entspannt und gestärkt zugleich. Die Atmung hat einen direkten Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem. Besonders



Entspannung hat auch etwas mit dem richtigen Atmen zu tun.

stressbedingte Symptome wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder Schlafstörungen können wir durch bewusstes Atmen positiv beeinflussen.

Es trägt entscheidend zur Regulierung unseres Hormonhaushaltes bei; erfolgreich therapeutisch eingesetzt wird es zudem bei Atemwegserkrankungen. Der große Vorteil: Der Atem ist überall und jederzeit verfügbar. Besinnen wir uns seiner, besonders in anstrengenden Momenten, können wir wieder Klarheit über die Situation gewinnen.

Seit jeher stellt der Atem einen zentralen Bestandteil fernöstlicher Philoso-

Just breathe: Den Atem einmal so richtig fließen lassen, das lässt sich erlernen.

phien und Meditationstechniken dar, wie zum Beispiel im Buddhismus oder im Yoga. Er hat zudem eine reinigende Wirkung: Wir atmen Sauerstoff ein und geben die Abfallprodukte unseres Stoffwechsels in Form von Kohlendioxid nach außen ab. Bildlich lässt sich dies folgendermaßen übertragen: Wir nehmen beim Einatmen Energie in uns auf, geben Störendes nach außen ab, dann folgt die Atempause, das Innehalten, die entscheidend ist für einen gleichmäßigen Atemrhythmus. Oft haben wir das richtige tiefe Atmen verlernt. Atempädagogen

**„DER ATEM IST DAS SCHWINGENDE BAND ZWISCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE.“
(ROMANO GUARDINI)**

oder Atemtherapeuten vermitteln in der Gruppe oder in der Einzelsitzung, wie wir den Atem wieder wahrnehmen und ihn als Kraftquelle nutzen können.

„Wir sprechen dadurch sehr Tiefes und Unbewusstes an“, sagt Stefan Bischof, der mit dem Atem auf der psychotherapeutischen Ebene arbeitet. Er leitet in Freiburg das Institut für Atem- und Körperpsychotherapie.

In seinen Kursen erlernen die Teilnehmer die Grundlagen der psychophysischen Atemtherapie. Bewegungs-, Atem- und Spürübungen helfen dabei, gestärkt in den Alltag zu gehen. „Atem ist weit mehr als Luft“, erklärt Bischof. Es sei vielmehr eine energetische Tonuswelle, die den Körper durchströmt. Besonders Menschen in Lebenskrisen oder mit einem geringen Selbstwertgefühl könnten von dieser inneren Stärkung profitieren.



ren. Wie läuft eine Einzelsitzung ab? Ich liege in Kleidung auf einer Behandlungsliege in der Praxis von Atempädagogin Irmgard Haupt. Was ich tun soll? Einfach nur atmen. Den Atem fließen lassen. Schon nach wenigen Atemzügen merke ich die beruhigende Wirkung meines eigenen Atems. Zunächst im Kopf: kein Gedankenkreisen mehr, kein „Was-ist-noch-alles-zu-tun?“

Langsam beginnt sich die Muskulatur zu entspannen, mein Körper fühlt sich zunehmend leicht an. „Wo spüren Sie den Atem jetzt?“, fragt Irmgard Haupt. Ich versuche den Atem nun bewusst wahrzunehmen. Ich spüre ihn im Brustkorb. Irmgard Haupt legt sanft die Hände auf, streicht meine Schultern aus, später auch andere Stellen bis zu den Füßen, was sehr wohltuend ist. Ich atme weiter, ohne mich darauf zu konzentrieren.

Ich spüre, wie sich der Atem weiter ausbreitet, mein Brustkorb sich öffnet und er sich Stück für Stück seinen Weg durch meinen Körper bahnt. Ein seltsames wie angenehmes Gefühl. Die Atembewegung ist jetzt wie eine Welle bis in die Oberschenkel hinein zu spüren. In meinen Beinen beginnt es leicht, aber angenehm zu kribbeln. Nach der Stunde fühle ich mich körperlich entspannt, innerlich sehr ruhig und gleichzeitig geistig erfrischt. Sandra Megahed<

i Information

Literatur: Atem – Kraftquelle deines Lebens. Trias Verlag, 14,99 Euro, www.atempsychotherapie.de, www.praxis-haupt.ch

holzkultur | kaiserstuhl
tischlerei - schreinerei

Qualität vom Schreiner hält ein Leben lang.

- Ihr zuverlässiger Partner für gesundes Wohnen in Küche und Bad
- ergonomisches Sitzen
- gesundheitsbewusstes Schlafen im Hüsler Nest Natur-Bett
- raffinierte Möbellösungen in Altholz

Gerne beraten wir Sie in unserem [schau - raum]

altweg 49 · d-79356 eichstetten
fon +49 (0) 76 63 / 91 25 60
www.holzkultur-kaiserstuhl.de
f holzkultur
Inhaber: sven apfelbaum & rené pawolleck