

## **ATEM – Unser Tor in den Körper**

Für die meisten von uns ist der Atem selbstverständlich und wird lediglich dann bewusst, wenn er nicht wie gewohnt funktioniert. Dabei lohnt es sich, ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wie wir atmen, spiegelt unsere momentane Verfassung wider. Umgekehrt wirkt ein lebendiger Atem, der frei von Kopf bis Fuß durchschwingt, entspannend und vitalisierend auf Körper, Seele und Geist. Wenn wir ihm die nötige Aufmerksamkeit schenken, kann er in unserem Alltag zur Kraftquelle werden und uns helfen, zu innerer Ausgewogenheit zu finden.

### **WIRKEN UND NUTZEN EINER ATEMTERAPIE**

In Ihrer ganzheitlichen Wirkung hat sich die Atemarbeit bzw. Atemtherapie als wertvolle Unterstützung bei Stress- und Erschöpfungssymptomen wie Schlafstörungen oder Kopfschmerzen erwiesen. Sie findet auch Anwendung bei Asthma und anderen Atemerkrankungen. Ebenso kann sie eine wertvolle Unterstützung sein bei psychosomatischen Störungen und Angsterkrankungen. Gleiches gilt bei Depressionen, chronischen Schmerzen und auch Haltungprobleme können damit verbessert werden.

### **WAS PASSIERT IN UNSEREM KÖRPER, WENN WIR BEWUSST ATMEN?**

Atem ist Schwingung. Diese entsteht durch den rhythmischen Wechsel von Ein- und Ausatmung. Im Einatmen weitet sich der Brustkorb. Gleichzeitig senkt sich das kuppelförmige Zwerchfell in Richtung Bauchraum. Unser Zwerchfell ist unser Hauptatemmuskel, der Brust- und Bauchraum voneinander trennt. Aber auch Bauch- und Beckenraum werden beim Einatmen weiter. Durch den vergrößerten Brustraum entsteht ein Unterdruck, der das Einströmen von Luft in Lunge und den Blutfluss zum Herzen erleichtert. Das Zwerchfell massiert unsere Bauchorgane, und beim Ausatmen kehren Zwerchfell und Körperwände wieder in ihre Ausgangslage zurück. Die Atemschwingung setzt sich durch den ganzen Körper fort, z.B. in Schulter- und Nackenbereich. Kann der Atem ungehindert schwingen, wird eine gute Durchblutung der Muskeln und anderer Gewebe möglich.

### **DIE ARBEIT MIT DEM ATEM**

So wie der Atem unmittelbar auf Körper, Seele und Geist reagiert, können wir ihn uns umgekehrt bewusst machen. Basis ist dabei die wachsende Wahrnehmung für sich selbst, die eigenen Körperräume und den Atem. Wenn wir uns einem Körperbereich mental zuwenden und unsere Aufmerksamkeit dorthin fokussieren, laden wir den Atem ein, eben dort lebendig zu werden. Wir spüren deutlich Entspannung durch das Entfalten des Atems (vielleicht als eine Farbe Ihrer Wahl) im ganzen Körperraum. Herz und Kreislauf finden ihren eigenen, ruhigen Rhythmus. Organe und Muskeln bekommen wieder Ihre Spannkraft, werden durchblutet.

Ein frei schwingender Atem wirkt lösend und vitalisierend. Wir lassen los, wo wir festhalten und fest sind. Dadurch wird es möglich, unser Gewicht an den Boden abzugeben (im Liegen; im Sitzen durch die Füße) und uns tragen zu lassen. Dies kann uns wieder eine mühelose Aufrichtung geben und Leichtigkeit schenken.

Da sich die körperliche Ebene in unserer Gefühls- und Gedankenwelt widerspiegelt, hilft der Atem uns auch, seelisch und geistig zu entspannen. Ängste, Sorgen, Gedankenfluss lassen wir durch die Fokussierung auf den Atem los, öffnen uns ganz allein der Atemschwingung.

Somit können wir Sorgen abgeben, neue Kraft schöpfen und Lebensfreude empfinden. Mit der Zeit, nach einigen Übungseinheiten, können wir mehr bei uns angekommen sein, dort, wo wir eigentlich gerne sein wollen.

## **ATEM UND BEWEGUNG ÜBEN**

Bei Kursen und Seminaren bauen die Atemübungen aufeinander auf. Sie umfassen Stimme wie auch einfache Körperübungen. Im Sitzen, Liegen oder Stehen werden die Teilnehmer auf vielfältige Weise geführt, z. B. wie wir im Sitzen unsere Schultern heben und wieder senken. Wann, wie oft und wie weit sich die Schultern heben und senken lassen, überlassen wir zunehmend unserem Atemrhythmus. Der Atem führt die Bewegung, kann dadurch in Fluss kommen und sich entfalten. Unser Atem schwingt durch unseren Leib. Wir erfahren mit etwas Übung zunehmend Erdung, Aufrichtung, innere Ruhe und ein Körpergefühl für innere und äußere Weite.

Der zusätzliche Einsatz unserer Stimme wird oft als befreiend empfunden, denn sie weckt und stärkt unsere Körperräume. Über jeden Vokal wird ein anderer Innenraum in uns angesprochen.

Weder bei den Atembehandlungen noch bei den Übungen handelt es sich nur um eine Technik. Es ist vielmehr ein individuelles Eingehen auf die jeweilige Situation des Einzelnen. Auch in der Gruppenarbeit wird in der Anleitung darauf geachtet, was im Moment stimmig ist, was unterstützt und hilft.

Es ist ratsam, eine Atemsession in der therapeutischen Praxis mit wenigstens 10 Behandlungen anzusetzen. Da wir alle die Tendenz haben, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen, ist es außerdem sinnvoll, dies später zu wiederholen.

## **BEWUSSTER WAHRNEHMEN**

Atembehandlungen und -übungen können für uns Entspannung und Kraftquelle zugleich sein, sie bieten Unterstützung und Linderung bei körperlichen und seelischen Nöten. Sie sind gleichzeitig eine wunderbare Möglichkeit, in unserer schnelllebigen und fordernden Zeit einmal kurz inne zu halten, alle Sinne nach innen zu richten, uns ganz wahrnehmen, zu spüren und hinfühlen, wie unser Körper, Seele und Geist es uns danken.

*Barbara Nau*