

Atem – Rhythmus des Lebens

■ TEXT: WALTRAUD AIGNER

Einatmen, Ausatmen, Pause ...

Dieser dreiteilige Rhythmus trägt uns vom ersten Atemzug bis zum Lebensende. Im Atem sind wir als Menschen aufgehoben und getragen.

Die schnelllebige Zeit und der alltägliche Spagat zwischen diversen Anforderungen machen viele Menschen atemlos. Sie haben den Bezug zum eigenen Rhythmus und damit den Sinn für die Pause vorübergehend verloren. Es fehlt das Gegengewicht zum hektischen Tun: das Sein-Lassen, die Atempause.

Die Auswirkungen zeigen sich im persönlichen Alltag: körperliche Verspannungen, Atem- oder Stimmlosigkeit, das Gefühl gehetzt zu sein, nie genug tun zu können oder nie irgendwo anzukommen. Stress, Gereiztheit, Kurzatmigkeit und gesundheitliche Beschwerden sind die

„... den Atem fließen lassen, uns ohne Zutun vom Rhythmus des Ein- und Ausatems vertrauensvoll bewegen lassen ...“

K. G. Dürkheim

Folge. Der Atem wird flach, gepresst oder zu schnell.

Bei Atemproblemen wird im Alltag meist der Rat gegeben: „Atme doch tief ein!“ Gut gemeint, aber das ist leider oft der falsche Ansatz. Wenn Menschen unter Atemnot leiden, gilt es das Ausatmen

wieder zu lernen! Wenn wir bewusst ausatmen, kommt der Einatem als Geschenk, ohne aktives Zutun.

Es braucht Zeit, Geduld und Aufmerksamkeit um zu erkennen, dass wir den Atem nicht „machen“ müssen, sondern „geschehen lassen“ dürfen. Es gibt nichts zu erreichen, alles was wir brauchen, um im Atem aus dem Vollen schöpfen zu können, ist in uns angelegt.

Im Einatem öffnen wir uns, Weite entsteht, wir nehmen uns Raum. Im Ausatem geben wir ab, wir lassen uns los. Die Atempause ist jener Moment der Atemruhe, in dem eine Stille entsteht, die Erholung, Sammlung und Regeneration bedeutet.

In der Weise wie wir atmen, drückt sich unser Verhältnis zum Leben aus. Jeder Mensch hat seinen eigenen Atemrhythmus und reagiert in ganz persönlicher Weise,

je nach Lebenshintergrund und momentaner Befindlichkeit. Es kann sein, dass ein gesundheitliches Problem Atemnot oder zu schnelles Atmen beschert. Vielleicht ist es eine persönliche Krise oder eine schwierige Lebensphase, die ein Aufatmen gerade unmöglich macht. Der Atem reagiert als feiner Seismograph unseres Befindens. Nicht umsonst wird der Atem seit jeher als Bindeglied zwischen Körper und Seele gesehen.

Atemarbeit ist eine gute Möglichkeit blockiertes Leben wieder in Fluss zu bringen, den Menschen zu einem bewussteren Leben zu führen und auf diese Weise vorsorgend das eigene Leben und die Gesundheit langfristig zu bereichern. In der Atemübung geht es nicht um Einziehen und Ausblasen der Luft, sondern darum, den naturgegebenen Atem wahrzunehmen und das bedeutet vor allem:

„Geschehen lassen, was uns ganz von selbst und ohne willentliche Beeinflussung als natürliches Ausströmen und Einströmen im Geben und Empfangen rhythmisch bewegt“.

Durch einfache Übungen entsteht ein intensiveres Körperbewusstsein und die Wahrnehmung der körpereigenen Signale wird verfeinert. Die ganze Person wird gestärkt und der Mensch wird unterstützt, leichter zu erkennen, was gut tut und was gebraucht wird.

Ziel der Atemarbeit ist vor allem Prävention und Eigenverantwortung:

- ▶ sich des eigenen Atems bewusst werden
- ▶ Verbesserung der Beziehung zum eigenen Körper
- ▶ in gezielten Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, lernen
- ▶ falsche Atemmuster und Atemgewohnheiten positiv zu verändern
- ▶ über den Atem die Balance, den eigenen Rhythmus immer wieder neu zu finden
- ▶ positiv stärkend auf die eigene Gesundheit und Lebensführung Einfluss zu nehmen

„Es gibt vielerlei Atemübungen, von Menschen erfunden und für vielerlei Zwecke von Nutzen. Über die Richtigkeit kann man streiten. Aber es gibt nur eine unbestreitbare Übung des Atems, die nicht vom Menschen erfunden, sondern ihm eingeboren und wesensgemäß ist: ihn fließen zu lassen!“

K. G. Dürckheim aus
„Vom doppelten Ursprung des Menschen“

Auf den eigenen Atem zu achten, bedeutet auch achtsam mit dem eigenen Körper, mit dem Leben umzugehen. Der Atem führt uns immer in die Gegenwart, in den Augenblick!

Es tut gut, wenn Sie zwischendurch einmal aufatmen, sich einen Seufzer erlauben, gähnen oder einfach Ihre Füße im Bodenkontakt spüren.

Dazu bietet der Alltag viele Möglichkeiten: ob Sie nun im Supermarkt in der Schlange, im Auto im Stau stehen oder

Natürliche Hilfe bei Rheuma - Ohne Nebenwirkungen

Boswelliaextrakt wird bei Rheuma zur Linderung der Symptomatik verwendet. Boswellia sacra mit Vit. D3 eignet sich zum Einsatz bei akuten und chronischen Schmerzen. Dazu gehören nicht nur entzündete Gelenke, sondern auch der gefürchtete Weichteilrheumatismus.

Arthrovital® wird wegen bioaktiv wirksamer Inhaltsstoffe bei Entzündungen und damit einhergehenden akuten und chronischen Schmerzen eingesetzt. Die Entzündungshemmung stoppt die Arthrose, Gelenke erholen sich, der Schmerz verschwindet. Sofortwirkung von der ersten Kapsel an.

Indikationen sind Weichteil und Gelenksrheumatismus. Für Patienten mit rheumatischen Beschwerden stellt Arthrovital® eine sinnvolle Alternative dar. Als Ergänzung zur Basismedikation bei Rheuma

steigern pflanzliche Substrate die Effektivität der Therapie.

Arthrovital® ist nach bisheriger Erfahrung völlig frei von Nebenwirkungen – vor allem kommt es zu keiner Entzündung der Magenschleimhaut, die bei herkömmlichen antirheumatischen Präparaten gefürchtet ist. Optimale Hilfe ohne Nebenwirkungen. Das Anti Rheumamittel Arthrovital® ist in allen Apotheken erhältlich. Eine weitere innovative Entwicklung von Dr. Auer®.



Produktphoto

Vertrieb: KWIZDA OTC
diätet. LM mit bes. med. Verwendung

35 Jahre

Chinesische Massage

TUINA

Ausbildung 2011



Tuina ist eine medizinisch-wissenschaftlich fundierte, traditionelle chinesische Massageform.

Prof. Dr. A. Meng bildet **Ärzte, Masseur und Physiotherapeuten** seit 1976 berufsbegleitend in 4 Wochenendkursen mit viel Praxis aus.

Diplomabschluss

Ausbildungsbeginn: 29./30. Jänner 2011

Fordern Sie Ihr persönliches Kursprogramm an:

Ö A T

**Österreichischer Arbeitskreis
Traditionelle chinesische Massage-Therapie**

Leiter: Prof. Dr. med. Alexander Meng

Kaiserin Elisabeth Spital, Huglgasse 1-3, A-1150 Wien
Tel.: (01) 98 104 - 57 51 DW Fax (01) 98 104 - 57 59 DW
E-Mail: ulrike.illek@extern.wienkav.at · Homepage: www.akupunktur.at

sonst irgendwo warten, aber auch zu Hause, bei der Hausarbeit, statt Fernsehen oder einfach beim Schlafengehen:

„Jeder Augenblick ist die beste aller Gelegenheiten!“

Im Atemtraining im Rahmen der Kneipp-Trainer-Fortbildung hatten die TeilnehmerInnen Gelegenheit, die Wirksamkeit der Atemarbeit kennenzulernen und zu erproben.

Nachstehend finden Sie Feedbacks von TeilnehmerInnen und einige Übungen zum Ausprobieren.

TeilnehmerInnen Feedback:

„Wenn man das Wort Atemtraining ausspricht, denkt man nur an den Atem. Beim Kurs haben wir gelernt, was alles dahinter steckt. Man muss in seinen eigenen Körper hineinhorchen. Was tut mir gut? Was



Im Rahmen des Kneipp-Aktiv-Clubs Wien Süd gibt es die Möglichkeit, einen Atemkurs zu besuchen und die wohltuende Kraft des Atems kennenzulernen:

Atemkurs

2. – 30. November 2010

16.30 – 17.45 Uhr (5x)

1060 Wien, Corneliusg.11/3

Leitung und Anmeldung:

**Waltraud Aigner, Atempädagogin,
Tel. 0650 / 900 14 67**

Waltraud Aigner,
DSA, dipl. Atempädagogin
(Personale Atem-, Stimm-
und Leibtherapie nach
Karlfried G.Dürkheim)
Mitglied von Atem Austria
(Berufsverband der österr.
AtempädagogInnen/Wien)



www.atemalaustria.at

E-Mail:

waltraud.aigner@praxis-schlosspurkersdorf.at

www.praxis-schlosspurkersdorf.at



„Der Atem ist eine kostbare Ressource, die immer zur Verfügung steht!“

kann mir helfen? Solange der Mensch nichts unternimmt, kann er es nicht wahrnehmen.

Es gibt eben zu viele Menschen, die zuerst sehr krank werden müssen, erst dann wird etwas unternommen. Wir vom Kneippbund, wir sind überzeugt von der Natur, denn sonst würden wir uns nicht so ehrenamtlich einsetzen.“

„Besonders gut gefallen haben mir die Übungen zum Thema Atem und Berührung. Da ist der Atem gleich deutlicher zu spüren und es tut einfach gut. Das Fußbestreichen mache ich jeden Tag. „In den Boden atmen“, mich damit zu erden und gute Standfestigkeit zu haben, es stärkt mich und gibt Kraft für den Alltag.“

„Nachdem ich mich schon lange (21 Jahre) mit der richtigen Atmung, in von mir geleiteten Gymnastikstunden beschäftige, war Ihr Kurs für mich eine gute Ergänzung. Nach dem Motto: Man lernt nie aus!!! Besonders gut hat mir die Übung ‚Schultern hochziehen und langsam mit dem ‚f‘ Ausatem sinken lassen‘ gefallen.“

„Wir wurden beim Tagesseminar in lustiger Runde mit dem Atmen vertraut gemacht und übten den Atem richtig zu spüren – sehr empfehlenswert für stressgeplagte Leute!“

„Der Atemtag mit dir war lustig, entspannend, ruhig, lebendig, erholsam und vieles mehr, einfach schön! Das war es in kurzen Worten ...“

Praktische, kleine Übungen zum Ausprobieren:

Füße streichen – Basis stärken – Vertrauen in den eigenen Boden:

Legen Sie eine Decke auf einen Hocker oder Sessel mit gerader Sitzfläche und setzen Sie sich. Sie sitzen und legen ein Bein auf den anderen Oberschenkel und streichen mit beiden Händen Ihren Fuß ein; am Morgen und tagsüber klopfen Sie danach die Sohle, am Abend legen Sie Ihre Handfläche sanft aber deutlich an die Sohle und verweilen ein paar Atemzüge lang mit geschlossenen Augen und spüren nach. Sie stehen auf und stellen sich „in Ihre Füße“, wie ist Ihr Stand, wie ist Ihr Bodenkontakt?

- Atemvertiefung, für Standfestigkeit, „zu sich stehen“, Erdung, gibt Sicherheit.

Atemraum Schultern/Nacken:

Sie stehen hüftbreit, im Einatem ziehen Sie Ihre Schultern hoch in Richtung Ohren („Kleiderbügelhaltung“) und atmen auf „f“ aus, Sie lassen sich ganz langsam in Ihren Schultern los, lassen Sie gegen Boden sinken bis Ihr Ausatem vergeht, Sie verweilen und warten geduldig auf den nächsten Einatem, genießen Sie sowohl den langen Weg des Ausatems als auch das „von alleine gefüllt werden“ im nächsten Einatem!

- Der Ausatem wird verlängert, Entspannung von Schulter/Nackenbereich.

Hauchen:

Im Sitzen/Liegen Gesicht ausstreichen, Kiefergelenke, Mund und Kinn ausstreichen, sich locker lassen und sanft auf „Hä“ hauchen, Mund ist geöffnet, der nächste Einatem darf von alleine durch die Nase einströmen.

- Löst Kieferspannung, öffnet die Kehle, vertieft den Atem, gut gegen „durchbeißen“, stärkt entspannten Stimmeinsatz.

Zusatzausbildung für Kneipp-Trainer:

27. November 2010

Rückfragen: 0 38 42 / 217 18