



Atmen Sie sich frei!

Freier atmen, besser leben

... einen langen Atem haben, es geht mir die Luft aus, es verschlägt einem den Atem, kaum zum atmen kommen, kurz- oder langatmig sein oder atemberaubend, sich Luft verschaffen, Dampf ablassen ...



Waltraud Aigner

DSA, dipl. Atempädagogin
(Personale Atem- Stimm- und
Leibtherapie nach Karlfried
G. Dürckheim)

Praxis in Wien und Purkersdorf

Tel. (0650) 900 14 67

E-Mail: waltraud.aigner@praxis-schloss-purkersdorf.at

www.praxis-schlosspurkersdorf.at

In unserer schnellen Zeit kommt die innere Ruhe und das Aufatmen oft zu kurz. Immer mehr Menschen leiden unter Atemproblemen. Der alltägliche Spagat zwischen vielen Anforderungen macht die Menschen atemlos, sie fühlen sich unter Druck. Stress, Erschöpfung, Anspannung und Gereiztheit sind die Folge. Jede/r von uns kennt Momente, in denen die Luft wegbleibt oder wir fast aufs Atmen vergessen – ein Schrecken packt uns und der Atem stockt. Aber wir

können auch an etwas Angenehmes denken und ein tiefer Atemzug kommt von alleine, Wohlgefühl macht sich breit und wird begleitet von einem genüsslichen Gähnen und Aufatmen.

Gähnen und Seufzen sind natürliche Atemimpulse und schenken Tiefenatem – bitte erlauben!

„Atem“ ist im Griechischen wie im Lateinischen gleichbedeutend mit „Hauch, Wind“, „Geist“ und „Seele“. Die alten Griechen glaubten den Sitz der Seele im Zwerchfell, dem Hauptatemmuskel. Atem bedeutet Leben! Der Atem ist ein deutliches Barometer für körperliches und seelisches Wohlbefinden und somit Ausdruck des ganzen Menschen. Er reagiert auf jede Bewegung, jeden Gedanken, jedes Gefühl, ja sogar schon auf die bloße Vorstellung einer Aktion oder einer Empfindung.

Die Art und Weise wie der Atem fließt, zeigt uns, ob wir uns Raum nehmen oder einengen und ob wir in lebendigem Austausch mit unserer Umwelt stehen. Die

Atmung läuft einerseits unbewusst und automatisch ab und ist andererseits auch willentlich steuerbar. Dadurch wirkt sie in erheblichem Maße auf die psychovegetative Situation des Menschen.

Viele gesundheitliche Probleme stehen in direktem Zusammenhang mit falschen Atemgewohnheiten. Verspannungen, Schmerzen und Ängste lassen den Atem flach und eng werden, oft entsteht „Atemnot“. Jede Störung im Atemfluss stört auch die Sauerstoffversorgung im ganzen Körper.

Durch das Atemtraining lernen Sie die wohltuende Kraft des eigenen Atems für sich und Ihre Gesundheit zu nützen. Bewusstes Atmen stärkt die Durchblutung, stabilisiert das Herz-Kreislauf-System und bietet einfache, wirksame Hilfe im Umgang mit Schmerz. Entspannung, Stressabbau, innere Ruhe und Gelassenheit sind die Folge.

So erhöht sich die individuelle Lebensqualität und Zufriedenheit. Entspanntes Atmen erfrischt, stärkt und erhöht die Konzentrationsfähigkeit und damit

die Aufmerksamkeit für den Augenblick. Auf diese Weise wird das Vertrauen in die tragende Kraft des Lebens gestärkt und Herausforderungen des Alltags können leichter bewältigt werden.

Jeder Atemzug ist ein Neubeginn, jeder Atemzug bietet eine neue Möglichkeit!

Die Praxis des Atemtrainings

Zur Wahl stehen Gruppen- und Einzelarbeit. In der Gruppe liegt der Schwerpunkt auf dem selbständigen Üben. Mit persönlicher Anleitung werden einfache Atem- und Stimmübungen im Sitzen, Liegen oder in Bewegung alleine oder auch mit Partner durchgeführt. Die Übungen sind einfach und leicht in den Alltag integrierbar. Alles, was Sie dazu benötigen, haben Sie immer dabei: Ihren Körper, Ihren Atem!!!

In der Einzelarbeit, am Hocker oder auf einer Liege, ergänzen gezielte atemanregende Griffe, geführte Bewegungen und wohltuende Dehnungen die persönliche Atemfreiheit und Entspannung.

TeilnehmerInnen Feedback:

Hr. M., Lehrer: „*Es ist erstaunlich, wie einfache Übungen so wirksam sein können! Ich habe immer gedacht – Luft anhalten, warten bis der Stress vorbei ist. Durch das bewusste Atmen hat sich mein ganzer Alltag positiv verändert.*“

Fr. K., Trainerin: „*Jetzt bin ich nicht mehr so leicht aus der Ruhe zu bringen. Früher hat mich alles sofort aufgeregt. Ich habe mehr Geduld mit mir und anderen und kann die Dinge gelassener sehen.*“

Fr. H., Pensionistin: „*Durch das falsche Atmen wurden meine Verspannungen immer unerträglicher. Das richtige Atmen gibt mir Halt und Vertrauen in den eigenen Körper. Ich kann mit Stresssituationen viel besser umgehen.*“

Praktische, kleine Übungen zum Ausprobieren

Für innere Ruhe und Gelassenheit, zum Ankommen :

Legen Sie eine Decke auf einen Hocker oder Sessel mit gerader Sitzfläche und setzen Sie sich. Schließen Sie die Augen, lassen Sie sich in Ihren Schultern los, geben Sie Ihr Gewicht ab und lassen



„ Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: Die Luft einzuziehen, sich ihrer entladen. Jenes bedrängt, dieses erfrischt, so wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst, und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt. „

Goethe

Atemtraining unterstützt bei

- ▶ Atem- und Stimmproblemen, Asthma
- ▶ Spannungs-, Stress- und Erschöpfungszuständen
- ▶ psychosomatischen Beschwerden, Panikattacken, Ängsten
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen
- ▶ Verdauungsproblemen, trockenen Augen
- ▶ Einschlafproblemen und Schlafstörungen und bietet alltägliche Hilfe für Menschen jeden Alters, die „den langen Atem“ gut brauchen können.

Sie sich vom Hocker tragen. Sie spüren jetzt wie Ihr Atem fließt. Warten Sie bis Sie ein wenig „gelandet“ sind und spüren Sie nach. Wie sitzen Sie jetzt? Wie ist Ihr Kontakt zur Sitzfläche? Wie spüren Sie Ihr Becken? Spüren Sie Ihren Einatem, den Ausatem und die Atempause?

Ausatem mit „F“ – zum Loslassen, leer werden, gute Einschlafübung:

Im Sitzen oder in der Rückenlage legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch. Sie spüren Ihren Atem und atmen sanft mit einem hörbaren „ffff“ aus, ohne Anstrengung, ohne Druck, so wie es leicht für Sie möglich ist. Lassen Sie den nachfolgenden Einatem von selbst kommen, er wird deutlich sein. Der Ausatem wird verlängert, Entspannung entsteht.

Zug fahren – „sch“ tönen: zum Dampf ablassen, Aggressionsabbau, fördert den reflektorischen Einatem, stärkt Ausdauer beim Sprechen, gibt Kraft:

Sie sitzen wieder auf dem Übungshocker oder Sessel und streichen mit beiden Händen Bauch- und Becken-, Magen- und Zwerchfellraum rundherum ein und legen dann eine Hand vorne, knapp unter dem Nabel auf den Bauch und den Handrücken der anderen Hand hinten ans Kreuzbein und spüren Ihren Atem. Sie lösen die Hände und spielen Zug „sch sch“, mehrmals kurz tönen und atmen dann langsam mit „sch“ hörbar aus. Sie lassen das Tönen ausklingen und lassen den Einatem von selber kommen.

Gedanken zum Alltag als Übung

- ▶ Lauschen Sie Ihrem Atem – das Üben am Atem ist ein langsamer, allmählicher Prozess. Haben Sie Geduld mit sich – die kleinen Schritte zählen!
- ▶ Beobachten Sie Ihre Gewohnheiten, daraus können Veränderungen entstehen!
- ▶ In welchen Situationen geht mir die Luft aus? Wann stockt der Atem?
- ▶ Wie kann ich meinen Tagesablauf so gestalten, dass weniger Anspannung da ist?
- ▶ Wie kann ich Atempausen in meinen Tag einbauen?
- ▶ Nehmen Sie sich auch Zeit „zwischen-durch“, um sich immer wieder einmal in Ihrem Atem zu spüren – in einer Arbeitspause, während des Autofahrens, in der Freizeit wenn Sie gerade wo warten müssen. Der Alltag bietet viele Möglichkeiten!

In diesem Sinne nehmen Sie sich Zeit zum Aufatmen! ■

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

Atemkurs 3. – 31. 3. 2009

18.30 – 19.45 Uhr,
1060 Wien, Corneliussgasse11/3

Leitung: Waltraud Aigner, Atempädagogin

Anmeldung: Fr. Mag. Rauhofer 01/ 689 19 38
Waltraud Aigner 0650/ 900 14 67