

Für ein dynamisches Leben
162 Übungen, 58 Abbildungen
3 Erfahrungsmodule

Mathilde Zeidler

Dynamische Atemtherapie

Für ein dynamisches Leben



Der Inhalt des Buches wurde sorgfältig recherchiert, dennoch handeln Leserinnen und Leser in eigener Verantwortung, was die Umsetzung der angebotenen Anleitungen und Vorschläge betrifft. Die Autorin und der Verlag übernehmen für eventuelle Schäden keine Haftung.

1. Auflage 2013

© 2013 ML Verlag
in der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: creo Druck & Medienservice, Bamberg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: ©coldwaterman – Fotolia.com
Lektorat: M.A.M. Maiworm GmbH
Satz: Jürgen Bücken, M.A.M. Maiworm GmbH

Printed in Germany

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-944002-26-2

Einleitung	9
Medizinische Grundlagen	13
I. Selbsterfahrung am biographischen Atemmuster	19
1. Der Bewegungsapparat	13
2. Die Muskeln	13
3. Das Zwerchfell.....	15
4. Die Lunge.....	16
5. Das Becken.....	17
I. Modul A	19
I. Selbsterfahrung am biographischen Atemmuster	19
I.1. Einführung in die Entwicklung der Atemtherapie	19
I.2. Die Gestalt als Ausdruck der eigenen Biographie	21
I.3. Die Einsatzmöglichkeiten und Grenzen	25
I.4. Merkmale der Dynamischen Atemtherapie	26
I.5. Von der Heilkraft des Atems und der Stimme	28
I.6. Der Atem als Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein	30
I.7. Die Wechselwirkungen zwischen Atem und Stimme und den tieferen Schichten unserer Persönlichkeit	34
I.8. Körper, Geist und Seele werden erleb- und erfahrbar.....	37
I.9. Klassische Atemtherapeuten und ihre Methoden	42
I.10. Wahrnehmen der Atembewegung, der Stimme in Ruhe und Bewegung	44
I.11. Einatmung, Ausatmung, Atempause.....	49
I.12. Die Hände als Instrument der Therapie bei dem „Atemgespräch“	51
II. Modul B	59
II. Diagnostik und Therapiemöglichkeiten	59
II.1. Die atemtherapeutische Anamnese und Diagnostik	59
II.2. Atemwegsstörungen und Atemwegserkrankungen.....	68
II.3.a. Behandlungen bei Fehlbelastungen, Fehlhaltungen und Rückenschmerzen.....	71
II.3.b. Behandlungen bei Atemwegserkrankungen.....	78
II.3.c. Behandlungen bei chronischen Schmerzen	88
II.3.d. Behandlungen bei Angstattacken	92

II.4.	Segmentatmen	96
II.5.	Organatmen.....	107
II.6.	Aktivierung von Meridianverläufen.....	109
II.7.	Mit Visualisieren zur Tiefenatmung.....	111
II.8.	Körperübungen, Stimmübungen in Ruhe und in Bewegung.....	114
II.9.	Die Hände als Therapeutikum bei der „Heilbehandlung“	120
III.	Modul C	125
III.	Dynamische Atemtherapie als Selbsterkenntnis.....	125
III.1.	Bewusstsein, Wille und Vorstellungskraft	125
III.2.	Affirmationen als Mittel zum entspannten Atmen.....	128
III.3.	Ein positives Selbstbild entwickeln	129
III.4.	Gesundheitsdynamik und Lebenskraft	132
III.5.	Das Becken als Sammelbecken/Beckenboden	141
III.6.	Körperübungen in Ruhe und Bewegung.....	147
III.7.	Genüsslich dem Atem lauschen	152
III.8.	Die Kraft des „Besprechens“	154
	Zusammenfassende Übungen.....	159
	Literaturverzeichnis.....	167

Einleitung

Wie wir atmen, so sind wir. In unserem Atemmuster drücken sich alle Erlebnisse und Erfahrungen unseres Daseins aus. Schon im Mutterleib übernehmen wir die Stimmungen, Freuden und Leiden der Mutter, die hormonelle Ausschüttung bei Angst und Stress, bei Liebe und Zärtlichkeit. Durch Nahrungsaufnahme, Schadstoffe und Umweltgifte in der Atemluft kann unsere Lebenskraft geschwächt werden. Wir werden in eine Welt hinein geboren, die den Bezugspersonen einiges abverlangt und es dem einzelnen nicht immer leicht macht, uns zu beschützen, zu lieben und uns das zu geben, was wir benötigen. Wir haben noch keine Wahlmöglichkeit und passen uns den Gegebenheiten an. Alles, was wir erleben, ist deshalb für uns Normalität.

Die Evolution hat uns mit viel Rüstzeug des Lebens ausgestattet: In uns ist eine ungeheure Dynamik, unser Leben zu erhalten, an Körper und Seele gesund zu bleiben und Krankheiten abzuwehren. Der Schmerz zeigt uns an, dass etwas nicht stimmt und wir unser Verhalten ändern müssten. Wenn dies nicht geschieht, dann übernimmt die Seele den Hilfeschrei. Unsere Stimmung verrät, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Körperliche und seelische Fehlhaltungen spiegeln sich in der Atemdynamik wider und behindern unseren Atem. Er wird schwach, aufgeregt, bedrängt, kurz oder ängstlich. Um eine gesunde Dynamik in Körper, Geist und Seele zu erreichen, müssen wir zuerst unser derzeitiges biographisches Atemmuster wahrnehmen und kennenlernen.

Die Dynamische Atemtherapie, im Weiteren auch DAT genannt, hat zum Ziel, eine Körperbewusstheit, Belebung des Organismus, einen gesunden Haltungsaufbau, eine Verbesserung der Stimmqualität und die Wiederherstellung einer gesunden Dynamik in Körper, Geist und Seele zu erreichen. Sie vitalisiert und reguliert das Atemgeschehen. Durch Körper-, Stimm- und Ruheübungen kommt es zu einer gesunden Dynamik und einem stabilen Etonus (Gleichgewicht). Der Atem entwickelt sich zu einer Kraftquelle und stärkt unsere Lebenskraft.

Wir können immer, egal wie alt wir sind, unser Atemmuster neu beleben, dynamisieren, stärken und uns dadurch viel Aufmerksamkeit und Liebe schenken.

Ein gesundes Selbstbewusstsein stärkt unsere Lebenskraft. Um dies zu erreichen, benötigen wir keine Geräte, sondern nur unseren Körper, unsere Stimme und unseren Atem. Die DAT ist eine Lebenspflege.

Im Text habe ich die Ansprache „Du“ gewählt und die weibliche Form. Damit schließe ich nicht die Männer aus. Wir Frauen haben die männliche Form stets akzeptiert – ich fand es manchmal merkwürdig, wenn ich Zertifikate unterschrieb, auf denen „Dozent“ statt „Dozentin“ stand. Ich denke, heute sind Männer tolerant genug zu verstehen und zu akzeptieren, genau wie wir. Da die zukünftigen Atemtherapeutinnen aus verschiedenen Berufen stammen, verwende ich den Begriff Klientinnen. Selbstverständlich sind auch Patientinnen gemeint.

Die Ausbildung zur Atemtherapeutin umfasst drei Module, die systematisch nacheinander erarbeitet werden sollten. Das Buch ist auch für diejenigen geeignet, die es sich autodidaktisch erarbeiten möchten. Wenn Du gerade nickst, dann arbeite es ebenso von vorne durch, damit es keine Irritationen gibt. Ich habe im Kapitel IV die Übungen noch einmal stichwortartig zusammengefasst, sodass Du Dir leicht einen Überblick verschaffen kannst. Im Text kannst Du die Übungsabläufe nachvollziehen.

Die medizinischen Grundlagen sind nur sparsam dargestellt. Es gibt viele einfache Anatomiebücher, die Du Dir zulegen kannst, wenn Dein Interesse daran tiefer geht.

Das Modul A ist die Selbsterfahrung am biographischen Atemmuster und beschreibt, wie man seinen Atem erfährt und begreift, seine Haltung korrigiert und wie man das Atemmuster mit der Stimme beeinflussen kann. Als Abschluss wird das Atemgespräch als entspannende Behandlung gezeigt.

Das Modul B enthält die Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten bei Fehlbelastungen, Fehlhaltungen und Rückenschmerzen, Atemwegserkrankungen, chronischen Schmerzen und Angstattacken. Die hier dargestellten Therapiemöglichkeiten stellen für die Therapeutin ein umfassendes Werkzeug dar. Als Abschluss wird eine Heilbehandlung durchgeführt.

Das Modul C ist eine Vertiefung des Gelernten, die zur Selbsterkenntnis führen kann. Die Dynamik im Becken und im Beckenboden stabilisiert unsere Lebenskraft und den Lebenswillen. Hier wird deutlich, welche vielfältigen Möglichkeiten der Mensch mit seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele hat, Krankheiten abzuwehren und mit einem tiefen Atem gesund zu leben. Es kommt zu einem positiven Selbstbild. Im Abschluss wird die Kraft des Besprechens dargelegt.

Mit diesem Buch erhebe ich nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Ich glaube, dass es zur Atemtherapie auch unterschiedliche Meinungen und Richtungen gibt. Der gesellschaftliche, politische und familiäre Wandel mit all seinen Auswirkungen bis hin zum Atemgeschehen müssen wir immer wieder neu begreifen, erfahren und wahrnehmen. Jede Atemtherapeutin muss sich diesem Wandel stellen. Die menschlichen Bedürfnisse nach Wohlbefinden und einem langen, gesunden Leben aber bleiben. Wer kennt schon seinen Atem und seine große Kraft der Heilungsdynamik?

Medizinische Grundlagen der Dynamischen Atemtherapie

1. Der Bewegungsapparat

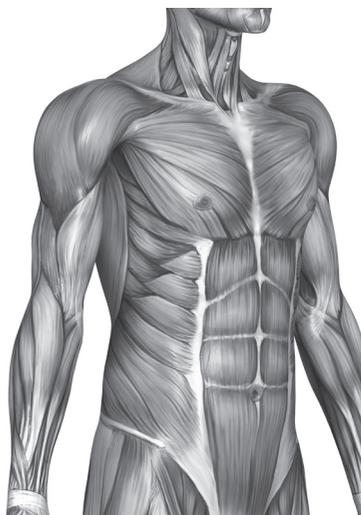
Das Skelett eines erwachsenen Menschen besteht aus etwa 208 Knochen. Es trägt und schützt die weichen Teile des Körpers. Die Knochen bestehen aus weichem Gewebe und einer harten mineralischen Grundsubstanz. Gewebe ist die medizinische Bezeichnung für eine Anhäufung der Zellen mit derselben Struktur und Funktion. Damit das Skelett beweglich ist und zusammenhält, ist es mit Muskeln, Sehnen und Bändern umgeben. Die Wirbelsäule mit den 149 Gelenken und den 23 Bandscheiben, die wie ein Stoßdämpfersystem wirken, verbinden den Schädel, in dem die Schaltzentralen sitzen, mit dem Becken. Die Komplexität des Zusammenspiels ist überwältigend.



Richard F. Thompson schrieb in seinem Buch „Das Gehirn: von der Nervenzelle zur Verhaltenssteuerung“: „Die Aufgabe des Gehirns ist es, Verhaltensweisen hervorzubringen. Im Grunde besteht jedes Verhalten aus Bewegungen, die auf der Aktivität der Skelettmuskeln beruhen; die einzigen anderen beobachtbaren Verhaltensäußerungen rühren von der Tätigkeit der glatten und der Herzmuskulatur sowie von Drüsen her. Alle diese Verhaltensäußerungen werden von motorischen Nervenzellen (Motoneuronen) erzeugt und kontrolliert.“

2. Die Muskeln

Die Muskeln ermöglichen dem Körper, sich zu bewegen und die Kreislauffunktion aufrechtzuerhalten. Sie beschützen und begrenzen auch die inneren Organe. Die Skelettmuskulatur ist quer gestreift und setzt an den Körperknochen an. Jeder Muskel wird von den Nervenzellen innerviert, sodass wir viele beliebige Bewegun-



gen ausführen können. Es gibt verschiedene Muskeltypen, wie quer gestreifte, glatte und Herzmuskeln. Die glatten und die Herzmuskeln nennt man unwillkürliche Muskeln, da sie nicht von unserem Willen beeinflusst werden können. Die quer gestreifte Muskulatur ist willkürlich zu aktivieren, weil sie über unseren Willen beeinflussbar ist.

Muskeln liegen in mehreren Muskelschichten übereinander und wirken miteinander. Man nennt dies eine Muskelkette. Die tiefste Schicht besteht aus kurzen, dicken Muskeln, von denen die meisten mit der hinteren Seite des Beckens, mit den Rippen und Wirbeln verbunden sind. Die oberste Schicht bilden die Oberflächenmuskeln.

Muskelgruppen arbeiten zusammen, je nach Struktur und Funktion. Die Stabilität und das Zusammenspiel hängen mit der jeweiligen psychischen Verfassung zusammen. Der Arzt und Wissenschaftler Jacobson, der mit Angstpatienten und depressiven Erkrankten arbeitete, entdeckte die Muskelsinne und schuf die Progressive Muskelentspannung, mit der man über den Weg der Muskel- und Körperarbeit psychische Störungen und Erkrankungen, sowie auch Bluthochdruck heilen kann.

Bei der Inspiration (Einatmung) sind folgende Muskeln beteiligt: Diaphragma (Zwerchfell) und Mm. Scaleni (kleine Halsmuskeln)

Inspiratorische Atemhilfsmuskeln sind:

- Mm. Intercostales externi (Zwischenrippenmuskeln)
- Mm. Intercostales interni (Zwischenrippenmuskeln, die nach innen wirken)
- M. Pectoralis major (Brustmuskel)
- M. Sternocleidomastoideus (Kopfwender)

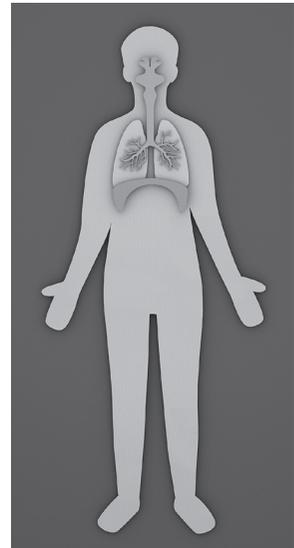
Expiratorische Atemhilfsmuskeln sind:

- Mm. Intercostalis interni (Zwischenrippenmuskeln)
- Rectus abdominis (Bauchmuskel)
- Mm. Obliqui externus et internus abdominis (seitliche Bauchmuskeln – Flanken)

3. Das Zwerchfell

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel. Der Außenrand reicht an das Brustbein und an die Innenkanten der sechs unteren Rippen heran. Es ist wie eine Kuppel aufgebaut, hat drei Öffnungen für die Speiseröhre, Aorta (der Körperschlagader, die das sauerstoffreiche Blut bis zur kleinsten Zelle transportiert) und die untere Hohlvene (die sauerstoffarmes Blut zum rechten Herzen bringt, damit es in der Lunge wieder mit Sauerstoff angereichert werden kann). Es gibt auf dem Zwerchfell eine Zentralsehnenplatte, die teilweise mit dem Herzbeutel, der darüber liegt, verbunden ist.

An der Atmung sind noch zwei weitere Gruppen von Muskeln beteiligt, das sind die Interkostal- (Zwischenrippen-) und Abdominalmuskeln (Bauchmuskeln). Gegenüber der Skelettmuskulatur weisen Atemmuskeln Besonderheiten auf: Sie sind lebenswichtige Muskeln, die am häufigsten eingesetzt werden. Sie werden unwillkürlich innerviert: Es atmet. Diesen Vorgang sollten wir nicht stören. Wir können aber auf dem Weg der Körperarbeit das Atemgeschehen positiv verändern.

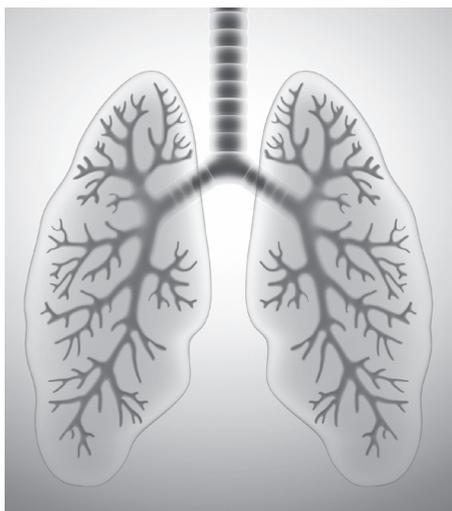


Die Einatemmuskeln, wie Zwerchfell und Interkostalmuskeln, dehnen und erweitern den Brustraum. Die Lunge folgt der Bewegung. Atemluft strömt ein, es entsteht ein Unterdruck in der Lunge bis ein Druckausgleich erreicht ist. Der Querschnitt der Bronchien wird vergrößert. Bei körperlicher Belastung befiehlt das Atemzentrum den Einatemmuskeln, stärker tätig zu werden.

Wenn die Spannung der Einatemmuskulatur sehr stark ist, lässt die Spannung nach, das Zwerchfell entspannt. Der Brustkorb geht wieder in die Ausgangstellung zurück. Die Luft strömt aus der Lunge bis zum Druckausgleich.

Nach der Ausatmung sind die Atemmuskeln entspannt. Ruhe kehrt ein. Es strömt keine Luft, bis der Einatmungsvorgang wieder beginnt.

4. Die Lunge



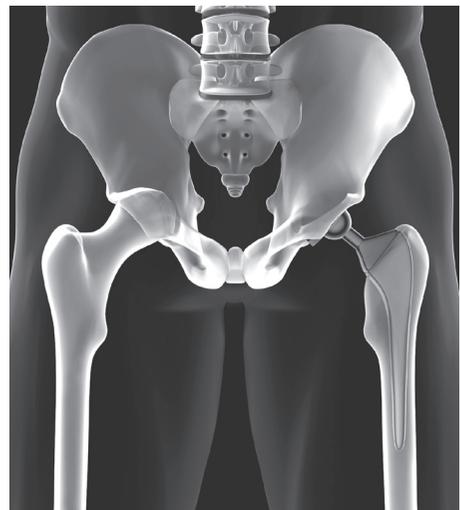
In der Lunge findet der Gasaustausch statt. Alle Stoffe, die wir zu uns nehmen, verbrauchen Sauerstoff und produzieren Kohlendioxid. Es ist ein lebenswichtiger Vorgang. Das Blut ist der Transporteur. Über die Cavum nasi (Nasenhöhle), den Pharynx (Rachen) und die Trachea (Luftröhre) gelangt der Sauerstoff in den rechten und linken Bronchus, danach in die Lungenlappen, weiter in Segmente bis zu den kleiner werdenden Bronchioli, die in den Alveolen (Lungenbläschen) enden. Die 300 Millionen Alveolen sind wie Trauben angeordnet und bilden eine 70 qm große Fläche. Sie sind

dünnwandig, sodass sie den Sauerstoff an die dahinterliegenden Kapillare (kleine Blutgefäße) weitergeben können. Im Lungenkreislauf muss alles sehr schnell geschehen, da wir ohne Sauerstoff nicht lebensfähig sind.

Werden die kleinen Alveolen z. B. mit Teer aus dem Zigarettenkonsum verstopft, wird die Fläche des Sauerstoffaustausches immer geringer. Die Zellen der Extremitäten (Füße und Hände) werden ungenügend versorgt. Das über das Blut transportierte Gift erreicht alle Organe, die zusätzlich in Mitleidenschaft gezogen werden.

5. Das Becken

Das Becken wirkt wie ein Fundament unseres Körpers, der den oberen Körperaufbau trägt. Durch Muskeln, Bänder und Sehnen wird alles zusammengehalten und durch Nerven innerviert. Die Schambeine werden an der untersten Seite durch einen Knorpel mit der Schambeinfuge verbunden. Dieser hat nur einen geringen Bewegungsspielraum. Das große Becken stützt die Bauchorgane, die durch eine Tiefenatmung in eine dynamische Vibration und Schwingung geraten. Im kleinen Becken darunter befinden sich die Blase, der Enddarm und die inneren Geschlechtsorgane. Der Beckenboden bildet mit seinen Muskeln eine Art Hängematte, auf der sich die unteren Bauchorgane ausruhen. Durch die Schwerkraft der Bauchorgane können sie erschlaffen. Deshalb ist es notwendig, im Beckenbereich die Übungen mit Anspannung nur mit der Ausatmung durchzuführen. Bauch- und Gesäßmuskeln neigen dazu, zu erschlaffen, Rückenmuskeln dazu, zu verkürzen. Aus diesem Grund sollten Bauch- und Gesäßmuskeln gekräftigt und Rückenmuskeln gedehnt werden.



Wenn wir eine optimale Atmung erreichen wollen, sollten wir das Zusammenspiel der Muskeln als Muskelkette berücksichtigen. Die gesundheitsbewusste Haltung im Stehen und Gehen, das gesundheitsbewusste Sitzen und Liegen, das bewusste dynamische Üben bringt uns in ein Wohlbefinden mit einem langen Atem: einem dynamischen Atem, der bereichert und glücklich macht.

I. Modul A

I. Selbsterfahrung am biographischen Atemmuster

In diesem Modul wirst Du mit der DAT vertraut gemacht und lernst, sie achtsam anzuwenden. Die Übungen werden langsam durchgeführt, denn weniger ist bekanntlich mehr. Die Wirkung der Übungen wird Dich im Innersten berühren und löst das, was Du bisher unbewusst festgehalten hast. Lass Tränen zu, lasse Dich ganz auf Deine Empfindungen ein, lasse los und begreife, was in Dir geschieht und entdecke Dich neu.

I.1. Einführung in die Entwicklung der Atemtherapie

Schon vor ca. 4.000 Jahren galt im Orient und in Asien die Heilkraft des Atems und der Stimme als „Träger der Lebenskraft“. Altägyptische Grabinschriften belegen, wie die Atemheilkunst dem Menschen eine wirksame Hilfe zur Selbsthilfe schenkte.

Philippus Aureolus Bombast von Hohenheim (1493–1541), genannt Paracelsus, sah die Atemtherapie als Heilmethode an, die von innen heilt. Carl Gustav Jung (1875–1961), Schweizer Psychoanalytiker und Schüler Freuds, schuf die Typenlehre und unterschied den extravertierten und introvertierten Typ. Er war überzeugt, dass die Atemtherapie die Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit steigert.

Alice Schaarschuch (1889–1982) schuf die Lösungs- und Atemtherapie, eine Ganzheitstherapie von Körper, Geist und Seele. Clara Schlaffhorst (1863–1945) und Hedwig Andersen (1866–1957) erforschten den Zusammenhang zwischen Atmung, Stimme, Bewegung und dem individuellen Atemrhythmus. Die Atemtherapie bestand für sie im Wesentlichen in der unwillkürlichen Atmung, die sich über die „5 Regenerationswege“ normalisieren lässt.

Prof. Ilse Middendorf (1910–2009) begründete die Atemlehre „Der Erfahrbare Atem“. Sie beschreibt, dass Unvoreingenommenheit, Offenheit und Neugier vorhanden sein sollen, um den Atem erfahren zu können¹: „Wenn ich erfahre, bin ich

¹ Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem. Junfermann, Paderborn, 1985

im Zustand des Lassens. Ich kann eine Erfahrung nicht tun, ich kann sie nicht ‚machen‘. Deshalb wird die Erfahrung im Üben am Atem besonders gefördert durch das Wahrnehmen und die Empfindungsfähigkeit.“

Der tschechische Psychiater Dr. Stanislav Grof schuf 1975 mit seiner Frau Christina „Holotropes Atmen“. Dies ist eine Synthese aus alten, spirituellen, schamanistischen Techniken und dem Wissen aus moderner Bewusstseinsforschung. Ohne pharmakologische Medikamente werden durch das holotrope Atmen verdrängte Traumata oder Geburtserlebnisse an die Oberfläche des Bewusstseins gebracht und können mithilfe des Therapeuten bearbeitet werden.

Aufgrund meiner eigenen Biographie und der Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse beschäftige ich mich seit Jahrzehnten mit dem vorgeburtlichen und dem erworbenen Atemmuster. Ich studierte die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Edmund Jacobson (1888–1983) stellte den Zusammenhang zwischen Psyche und Muskeln dar und entdeckte die Muskelsinne. Ich studierte das Autogene Training nach Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) im Zusammenhang mit Psychosomatik, beschäftigte mich mit Frederick Matthias Alexander (1868–1955), der die Zusammenhänge von Stimme und Körperhaltung erforschte, ebenso mit Dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984), der den Fokus auf die „Bewusstheit in der Bewegung“ legte.

Die Denkweise der Lehre des Erfahrbaren Atems nach Middendorf hat mich stark beeinflusst. Jeder sollte die Qualität seines individuellen Atems zuerst wahrnehmen, erfahren und annehmen. Es ist ein Erkenntnis, dass die Dynamik des Atems mit der Dynamik von Körper, Geist und Seele zusammenhängt.

Mit der Dynamischen Atemtherapie (DAT) werden wir uns bewusst, dass sich unsere Erlebnisse und Erfahrungen in unserem Atemmuster verbergen und wir sie über Körper- und Energiearbeit sowie mit der Stimme an die Oberfläche bringen, sie akzeptieren und lösen können. Die Qualität unseres Atems kann sich dauerhaft verbessern, ein positives Lebensgefühl entstehen. Wohlbefinden und Gesundheit sind nicht selten dauerhafte Folge – wir haben in allem, was wir tun, einen langen Atem.

Ich habe neben meinen Studien der Sozialarbeit, Psychiatrie, Erziehungswissenschaften, Medizin und Naturheilkunde mit Menschen gearbeitet, die traumatisiert, sexuell missbraucht oder sozial benachteiligt waren. Auch in der Arbeit mit Strafgefangenen wurde mir der Zusammenhang zwischen Biographie und Atemmuster deutlich.

Seitdem ich 2003 Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie wurde, begann ich, neben meiner Praxis mein Wissen in Seminaren weiterzugeben. Ich gründete die Dynamische Atemtherapie und lehre sie seit 2005 an mehreren Deutschen Paracelsus-Schulen, in der unter anderem Heilpraktiker, Psychologische Berater und Heilpraktiker für Psychotherapie ausgebildet werden. Bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und anderen Ausbildungsstätten erlernte ich Körperübungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die als Jahrtausende alte Erfahrungsmedizin mittlerweile in die europäische Medizin integriert wurde. So konnte ich auch die traditionelle Sichtweise aus alter chinesischer Kultur in meine Arbeit mit Menschen übernehmen.

I.2. Die Gestalt als Ausdruck der eigenen Biographie

Übung Nr. 1

Stelle Dich vor einen Spiegel und betrachte Deine Gestalt. Wie ist der Ausdruck Deines Gesichtes, wie sitzt der Kopf auf dem ersten Halswirbel, dem Atlas? Lege eine Hand an den Hals und eine in den Nacken. Lass den Kopf leicht nach vorne und leicht nach hinten kippen. Wo spannen sich Muskeln an, wo ziehen sie sich zusammen? Spüre Deinen Atem, wie er kommt und geht.

Übung Nr. 2

Dann senke ein klein wenig Dein entspanntes Kinn in Richtung Brustbein. Spürst Du, wie gut es tut, wenn die Halswirbel wie eine Perlenkette übereinander liegen? Stelle Dir vor, dass die schönste Perle der Kopf sei. Wie fühlt es sich an? Ist es ungewohnt, den Kopf so zu halten? Denke daran, dass (vielleicht) eine frühe Erfahrung Deine Haltung geprägt hat, damit Du Dein Leben bewältigen kannst. Jetzt kannst Du loslassen. Versuche langsam Deine Haltung zu verändern – so wird auch Dein Inneres sich verändern können. Sage Dir: „Ich achte und respektiere

mich und alle anderen Lebewesen.“ Lass die Arme an den Körperseiten hängen und spüre Deinen Atem, wie er Deinen Körper belebt.

Übung Nr. 3

Schau Deine Schultern an. Sind sie gleichmäßig entspannt oder ist eine Schulter höher als die andere? Ziehe langsam die Schultern hoch bis zu den Ohren. Halte inne und lasse langsam los, sodass sie noch tiefer fallen können. Wie fühlen sie sich an? Bewegen sie sich mit der Einatmung? Sind die Schultern nach hinten gezogen, nach dem Motto: „Brust raus und Bauch rein?“ Reguliere die Schultern, indem Du sie leicht nach vorne neigst, sodass die Brustmuskulatur nicht im straffen Zustand verharrt. Es kann sich alles zum Positiven verändern, wenn Du Dich zuerst so akzeptierst und annimmst, wie Du jetzt bist. Es hat seinen Grund. Sage Dir: „Ich fühle mich wohl und geborgen.“ Spüre Deinen Atem, wie er in Dich hineinströmt und aus Dir herausfließt.

Übung Nr. 4

Lege die Hände auf Deinen Bauch. Die eine Hand über den Bauchnabel, die andere darunter. Ziehe ein klein wenig das Schambein Richtung Bauchnabel, sodass sich die Wirbelsäule begradigen kann. Spürst Du, wie gut es tut, wie dynamisch sich Dein Bauch bewegt? Wie sich bei der Einatmung die Bauchdecke vorwölbt und mit der Ausatmung entspannt? Wie Deine Bauchorgane im Rhythmus Deines Atems massiert werden? Lasse die Einatmung kommen und in den Bauch hineinfließen – lasse die Ausatmung mit offenem Mund aus Dir herausströmen. Sage Dir: „Mein Leben ist voller Energie. Mein Bauch fühlt sich weich und wohl an.“ Du kannst auch Deinen Bauch streicheln. Erst nach der einen Richtung, dann nach der anderen.

Übung Nr. 5

Betrachte Deine Beine und Füße. Wie stehst Du in der Welt, zwischen Himmel und Erde? Spürst Du Deine Fußsohlen, wie sie aufliegen, ist Dein Körpergewicht mittig der Fußsohlen? Wenn es zu sehr auf dem vorderen Teil oder der Ferse aufliegt, richte es erst einmal. Ist das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine ver-

teilt? Sind Deine Knie durchgestreckt, dann beuge sie leicht. Spüre auch hier Deinen Atem, wie weit er Dich trägt. Sage Dir: „Ich stehe fest und stabil in der Welt und lasse mich von meinem Atem tragen. Es atmet mich.“ (Abb. I.2.1.)

Übung Nr. 6

Dann setze mit der Ausatmung den einen Fuß vor und nehme den anderen Fuß dazu. Lass Dein Becken leicht nach hinten sinken, als ob Du Dich auf eine Stange setzt. Dann richte Dich mit der Einatmung auf, spüre die Dynamik Deiner Atmung und gehe mit der Ausatmung wieder einen Schritt vor. Dieses meditative Gehen beruhigt Körper, Geist und Seele. Das leichte Zurücksetzen öffnet, nach der TCM, das Mingmen, das Tor des Lebens. Es liegt zwischen den Dornfortsätzen des zweiten und dritten Lendenwirbels. Sage Dir: „Ich bin offen für das, was auf mich zukommt. Ich kann mich immer schützen vor dem, was mir nicht gut tut.“



Übung Nr. 7

Du kannst auch meditativ rückwärtsgehen. Mit dem Ausatmen setzt Du einen Fuß nach hinten, ziehst den anderen Fuß nach und senkst leicht Dein Becken, als ob Du Dich auf eine Stange setzt. Dann richtest Du Dich mit der Einatmung auf und mit der Ausatmung setzt Du wieder einen Schritt zurück. Es ist toll, wenn Du im Freien übst oder barfuß auf Gras, Moos oder Sand – ein sehr sinnliches Vergnügen.

Übung Nr. 8



Dann setze Dich auf einen Stuhl und spüre die Auflagefläche, Deine Kleidung, die auf der Haut aufliegt. Wie sitzt Du gewöhnlich? Auch diese Sitzhaltung hat Dein Leben geprägt. Sitzt Du mit nach hinten durchgebogenem Lendenwirbel? Sitzt Du mit nach hinten gezogenen Beinen? Sitzt Du mit unterschiedlicher Gewichtsverteilung auf Deinem Gesäß? Wie ist Deine Oberkörperhaltung? Hat Dein Brustkorb genug Platz, sich bei der Einatmung zu entfalten? Oder hältst Du mit den Armen Deinen Oberkörper fest? Du kannst langsam und achtsam alles zum Positiven verändern.

Richte Deinen Oberkörper auf. Setze Dich auf die Stuhlkante und bewege Dein Becken leicht nach vorne und nach hinten. Spürst Du, wie das Becken über die höchste Stelle rollt? Das

sind die Sitzbeinhöcker, kleine Vorwölbungen am kleinen Becken. Wenn Du auf der höchsten Stelle sitzt, dann bleibe so, denn das ist die gesündeste Haltung. Deine Wirbelsäule ist aufrecht, die Bauchorgane können sich dynamisch entfalten. Die Muskeln, Sehnen und Bänder, die Deinen Knochenaufbau zusammenhalten, haben eine gesunde Spannung. Sie werden gut durchblutet und mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Die Bauchorgane können sich dynamisch entfalten (Abb. I.2.2.).

Eine falsche Haltung, schlaff oder überspannt, kann auf Dauer nicht funktionieren. Wenn es Dir am Anfang schwerfällt, so zu sitzen, dann rutsche auf dem Stuhl nach hinten und lehne Dich in dieser aufrechten Haltung an. Sage Dir: „Ich werde immer gut für mich sorgen.“

Die äußere Haltung schwingt in Deine innere Haltung über.

Die Haltung und Dein Verhalten hast Du erworben. Es war für Dich in der Kindheit vielleicht von Vorteil, den Kopf in den Nacken zu legen, oder leicht zur Seite, doch auf Dauer ist diese Haltung schädlich. Du kannst alles begreifen lernen und damit vieles zu Deinem Wohl verändern.

I.3. Die Einsatzmöglichkeiten und Grenzen

Alle Zellen benötigen Sauerstoff. Ohne Sauerstoff ist menschliches Leben nicht möglich. Ist die Atmung eingeschränkt, wird der Organismus mit Sauerstoff unterversorgt.

Die Folgen können sein: Müdigkeit, Erschöpfung, Gereiztheit, Leistungseinschränkung, Gedächtnisstörung, Stress, Muskelverspannungen, Schmerzen, verminderte Empfindungsfähigkeit. Schleichend entstehen familiäre und partnerschaftliche Konflikte, gestörte soziale Kontakte bis zu beruflicher Belastung und nachfolgenden organischen Erkrankungen.

Hier kann die Dynamische Atemtherapie hilfreich eingesetzt werden. Auch als Begleittherapie können physische und psychische Erkrankungen behandelt werden.

Die Dynamische Atemtherapie setzt Akzente in der Prophylaxe. Sie hilft, ein dynamisches und entspanntes Leben zu führen, verbessert die Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit und ermöglicht, achtsam und wachsam gegenüber sich selbst und anderen zu sein.

Es wird kein neues Atemmuster antrainiert, keine Atemgymnastik und kein Atemtraining durchgeführt. Sie beruht auf Grundlagen von naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und medizinischen Gesetzmäßigkeiten.

Vorsicht jedoch bei traumatisierten oder psychotischen Erkrankungen: Hier muss eine Rücksprache mit der behandelnden Ärztin erfolgen. Die Therapeutin sollte gute Kenntnisse über diese Erkrankungen haben sowie ihre Grenzen in der Behandlung kennen.

I.4. Merkmale der Dynamischen Atemtherapie

Die DAT ist eine ganzheitliche Methode und sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele an. Die Körperhaltung beeinflusst die Seelenhaltung und umgekehrt beeinflusst die Seelenhaltung die Körperhaltung. Ein depressiver Mensch geht, steht und atmet anders als ein Mensch mit Wohlgefühl und Selbstbewusstsein.

Ausgangspunkt der DAT ist das derzeitige biographische Atemmuster, das individuell ist. Wir können daher nicht in der Gruppe gemeinsam ein- und ausatmen. Wir müssen unseren Atem individuell begreifen, ihn annehmen, erfahren, welche Qualität er hat und was ihm fehlt. Wir lassen den Atem seinem natürlichen Rhythmus folgen, damit er zu einer Kraftquelle werden kann.

Anspannung und Angst schränken die Atmung ein, ebenso depressive Verstimmungen. Durch mangelhafte Entspannung verringert sich die Ausatmung. So kann das Atemmuster der Angstatmung entstehen.

Unterschiedliche Gefühle sind mit spezifischen Atemmustern verknüpft. Der Muskeltonus, der vom Gehirn gesteuert wird, verändert sich je nach Art der emotionalen Belastung.

Übung Nr. 9

Lege Deine Hände unterhalb der Schlüsselbeine und lausche Deinem Atem. In der Vorstellung denkst Du Dich in eine positive Situation hinein und achtest darauf, wie Dein Atem reagiert. Nach einer Weile stoppst Du das innere Bild, bist ganz wieder im Hier und Jetzt. Danach denkst Du Dich in eine negative Situation hinein, die Du kürzlich erlebt hast. Spüre auch jetzt Deinen Atem und stelle fest, wie er sich verändert. Dann stoppe auch dieses Bild und spüre die Auflagefläche des Stuhls oder die Auflagefläche des Bodens. Lasse Deinen Atem kommen und gehen.

Geistige Anspannung, wie zum Beispiel vor einer Prüfung oder bei Überlastung, führen zu muskulärer Anspannung. Unser Hauptatemmuskel, das Zwerchfell, ist der stärkste Muskel im Körper und arbeitet unwillkürlich wie der Herzmuskel. Die

Herzspitze ist mit dem Zwerchfell verbunden. Unser Herz schlägt und wir atmen. Diese Sensibilität sollten wir nicht stören.

Trauer und Resignation rufen nicht nur muskuläre Erschlaffung hervor, sondern senken auch unsere Lebenskraft. Deshalb:

*Langanhaltende Erhöhung oder Erschlaffung des Muskeltonus'
führen zu Störungen und schließlich zu Krankheiten.*

Die drei Phasen der Dynamischen Atemtherapie

1. Aufmerksam und achtsam Wahrnehmen: Das Ein- und Ausatmen sowie die Atempause nach dem Ausatmen.
2. Mit der Vorstellungskraft dem Atemfluss folgen und ihn lenken.
3. Empfindungen, Gefühle wahrnehmen, positiv verstärken.

Das Prinzip der Übungen in Bewegung, in Ruhe und mit der Stimme

Mit den Körperübungen gelangen Dynamik und Rhythmus von außen nach innen, alle inneren Organe werden weich und geschmeidig. Der Atem bewegt von innen nach außen. Atemräume öffnen sich. Offenheit macht frei für Neues und Schönes. Wir atmen nicht willentlich ein und aus, sondern achten auf den Atem, wann die Einatmung kommt und wann die Ausatmung geht, ob eine Atempause danach entsteht.

In der Ruhe wird der Geist beruhigt, der Körper und die Organe kommen zur Ruhe. Sie ist keine Schlaffheit oder Starrheit, sondern ein Sammeln nach innen, ein Regenerieren und Wahrnehmen. Es ist eine Ruhe mit innerer Bewegung.

Mit der Stimme setzen wir unserem Ausatem einen Widerstand entgegen und erreichen dadurch einen tieferen Einatem. Mit unserer Stimme im Sprechen und Tönen lassen wir unsere Körperflüssigkeiten vibrieren.

Die Ziele der DAT

- Physische und psychische Beschwerden werden gelindert oder verschwinden,
- Lebendigkeit wird erfahren,
- Blockaden und Verspannungen werden bewusst und können sich lösen,
- neue positive Atemmuster entstehen,
- Wohlbefinden und Selbstvertrauen stellen sich ein und
- wir können unsere Schwächen und Stärken annehmen und das Wissen darum.

I.5. Von der Heilkraft des Atems und der Stimme

Der Atem verbindet uns mit Natur und Umwelt. Pflanzen produzieren Sauerstoff, der unsere Zellen am Leben erhält, und Pflanzen benötigen Kohlendioxid, das wir an unsere Umwelt abgeben.

Der Körper entgiftet über die Atmung. Gifte und Schlackstoffe werden über das Lymphsystem abtransportiert, das durch Muskelbewegung und Atmung angetrieben wird. Der Geist und die Seele benötigen Tiefenatmung, um die Lebensenergie und das Wohlbefinden in einen Eutonus (Gleichgewicht) zu bringen.

Übung Nr. 10

- Atme mehrere Male über die Nase ein und aus. Die Lebensenergie bleibt konstant.
- Atme mehrere Male über die Nase ein und über den Mund aus. Der Körper bekommt mehr Lebensenergie.
- Atme mit einem Nasenloch ein und mit dem anderen aus. Der Atem bekommt mehr Tiefe.

- Atme mit Mund und Nase gleichzeitig ein und aus. Dies lenkt Deine Gedanken auf die Atmung und vertreibt Gedankenkreisel.
- Wenn Du sprichst oder tönst, verlangsamt sich der Ausatem und der Einatem wird intensiver. Lese einen Text so lange, bis der Einatem wieder kommt. Lasse ihn wie einen Duft in Dich hinein fließen und spreche mit dem Ausatem weiter, bis Du spürst, dass der Ausatem anhält und eine Ruhepause vor dem Einatmen folgt.
- Töne mit dem Ausatem ein e, später ein i, o, u, a. Vergleiche dabei, wie lange Du tönen kannst, nehme wahr, ob eine Atempause danach entsteht oder ob der Einatem kräftig einsetzt. Nach Middendorf weckt die Vokalarbeit unsere Empfindungsfähigkeit.

Bei vereinsamten oder depressiven Menschen ist Tönen ein Weg, den Atem zu vertiefen und aus ihrer Isolation herauszukommen, sich wieder zu spüren. Motiviere sie, laut zu lesen, zu singen oder zu tönen.

*Seelische Spannungen, innerer Druck, gestaute Probleme
werden mit dem Ausatmen losgelassen!*

Übung Nr. 11

Lasse den Einatem kommen und puste den Ausatem mit Druck heraus.

Wir nutzen die Kraft der Ausatmung, wenn wir heben, wenn wir aufstehen und wenn wir Übungen mit dem Bauch, dem Gesäß und dem Beckenboden durchführen.

Übung Nr. 12

Im Sitzen die Füße leicht nach hinten schieben. Die Hände stützen sich auf die Oberschenkel, ohne die Schultern hochzuziehen. Mit der Kraft des Ausatems drücke Dich in den Stand.

Übung Nr. 13

Wenn wir lachen, gähnen und niesen, seufzen, stöhnen und weinen, werden Mund, Rachen und Kehlkopf angespannt und entspannt. Wir erleben eine Tiefenatmung. Übe es!

Übung Nr. 14

Das Schnupfern, Riechen und Husten belebt den Atem, vertieft ihn und kann ihn regulieren. Übe es!

Übung Nr. 15

Im Pfeifen und Singen lösen wir emotionale Blockaden, Freude kommt auf. Übe es intensiv und bewusst!

Es gibt auch eine schweigende Lebensäußerung. Wir lauschen unserem Atem und machen ihn uns bewusst.

1.6. Der Atem als Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein

In der Evolution war das Unterbewusstsein vor dem Bewusstsein da. Der Wille kam später dazu. Manchmal wollen wir etwas wie z. B. mit dem Rauchen aufhören, doch es klappt nicht. Warum? Der Wille harmonisiert nicht mit dem Unterbewusstsein. Wir brauchen die Brücke Gedanke – Vorstellungskraft – Gefühle und Emotionen – Affirmationen – Loslassen!

Übung Nr. 16

Wenn Du etwas willst, dann stelle Dir das Ziel in der Gegenwart vor. In Deiner Vorstellung verknüpfe es mit einem oder mehreren positiven Gefühlen. Affirmationen werden zu Autosuggestionen und helfen Dir, Dein Ziel zu erreichen. Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte entsteht. Entspannung führt Dich zur Tiefenatmung. Du kannst loslassen. Die unbewusste natürliche Atemfunktion „Es“ kannst Du sich selbst überlassen. Es atmet in Dir. Du bist frei von Angst und Kampf um die Sache.

In der TCM sagt man, dass das Qi, die Lebensenergie, der Vorstellungskraft folgt. Jeder von uns kann sich Dinge vorstellen, die er schon erlebt hat, sie sind gespeichert und können passiv oder aktiv abgerufen werden. Passiv bedeutet z. B., dass Du eine Melodie hörst und es entsteht ein Bild vor dem inneren Auge. Du riechst etwas, Du schmeckst etwas, Du siehst etwas, Du fühlst etwas. Du fasst etwas an und ein inneres Bild entsteht. Vielleicht kannst Du es zuordnen.

*Erlebnisse sind mit sinnlichen Reizen gekoppelt
und in Deinem Gedächtnis aufbewahrt.*

Aktiv kannst Du etwas abrufen, wenn Du lange genug Formeln und Regeln trainiert hast (siehe Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training). Beim mentalen Training verknüpfst Du Deine Vorstellung mit Gefühlen und Emotionen und rufst etwas ab, was Du vorher durch wiederholtes Üben mit Empfinden gespeichert hast.

Beispiel: Wie fühlt es sich an, wenn der Arm entspannt ist? Welche Empfindungen entstehen im Arm, im Gegensatz zum anderen Arm? Die Entspannung breitet sich aus über Schultern, Rücken usw.

Es gibt auch Erlebnisse, die mit Gewalterfahrung und Todesangst verbunden waren und unbewusst verdrängt werden mussten, damit der Mensch überleben konnte. Später, nach Jahrzehnten, kann es durch einen Sinnesreiz wie Geruch, Geräusch oder Wort zu einem Flashback kommen. Das verdrängte Erleben kommt fetzenartig an die Oberfläche und will bearbeitet werden. Dies macht der Betroffenen Angst, da körperliche Symptome wie Schweißausbruch, Herzasen, Schwindel usw. die Angst steigern können.

Aus der Traumatherapie weiß man heute, dass es zur Rückkoppelung kommen kann, einer Retraumatisierung.

Durch die Vorstellungskraft, verbunden mit Sinneseindrücken (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen), können wir zum Unterbewusstsein vordringen. Wir können auch unseren Willen versöhnlich und harmonisch mit dem Unterbewusstsein vereinen, das uns Kraft gibt, unseren Willen, wenn er keinem Menschen schadet, durchzusetzen.

Die Arbeit am Atem lässt uns manchmal in tiefere Schichten vordringen. Klientinnen sagen, dass ihnen der Atem stockt, dass sie ihn nicht spüren, dass sie den Atem oft anhalten und sie den Wunsch verspüren, alles herauszuschreien, was in ihnen festgehalten wird. Es ist ihnen bewusst, dass mit dem Atem etwas nicht stimmt.

Übung Nr. 17

Stehe gesundheitsbewusst und schwinde Deine Arme nach vorne und hinten. Nach mehreren Malen machst Du kleine Fäuste und klopfst sie mit Schwung rechts und links neben das Brustbein, direkt unter das Schlüsselbein. Dann schwingst Du die Arme seitlich, streckst sie nach rechts und links aus und schreist so laut Du kannst. Wiederhole dies mehrere Male. Es entsteht ein explosives Ausatmen, das befreiend wirkt. Fühlst Du Dich erleichtert? Wiederhole die Übung.

Übung Nr. 18

Danach dehne, räkle und strecke Dich. Spanne Deinen Körper von oben bis unten an: Das Gesicht macht eine Grimasse, die Hände zu Fäusten, die Unterarme gegen die Oberarme drücken, das Gesäß, den Bauch anspannen, die Zehen Richtung Knie ziehen, die Spannung 10 Sekunden halten und entspannen. Achte während der Übung darauf, dass Du den Atem nicht anhältst.

Ein Mensch, der glaubt, seinen natürlichen Atem verloren zu haben, hat seine Mitte, seinen inneren Halt verloren. Er ist nicht haltlos, aber fühlt sich manchmal so, als ob er neben sich steht. Er kann seine Mitte wieder spüren lernen, seinen dynamischen Atem wahrnehmen und erleben.

Übung Nr. 19

Der kleine Beckenkreis: Setze Dich auf Deine Sitzbeinhöcker. Lasse Dein Becken leicht nach vorne kippen und zurück in die Mitte. Dann verlagerere Dein Gewicht nach rechts, ohne Deinen linken Sitzbeinhöcker abzuheben. Komme zurück in die Mitte. Kippe das Becken leicht nach hinten und wieder zurück. Dann verlagerere Dein Gewicht nach links und wieder zurück. Verbinde nun die vier Punkte und kreise mit dem Becken: Das Becken nach vorne kippen, das Gewicht auf die rechte

Seite bringen, das Becken nach hinten kippen, das Gewicht auf die linke Seite, das Becken nach vorne kippen und so weiter. Nach mehreren Kreisen halte inne und gehe in die Mitte zurück. Spüre nach, wie sich Dein Becken anfühlt. Danach kreist Du in die andere Richtung.

Übung Nr. 20

Der Kreis um die Mitte: Stelle Dich in einen gesunden Stand. Spüre Deine Mitte. Reguliere Deine Haltung. Dann verlagerst Du Dein Gewicht nach vorne, ohne die Zehen in den Boden zu krallen und zurück in die Mitte, danach nach rechts, ohne das Becken zu beugen und zurück in die Mitte, nach hinten, ohne die Zehen zu heben und zurück in die Mitte. Anschließend nach links und zurück in die Mitte. Jetzt verbinde die vier Punkte. Deine Gestalt kreist um Deine Körpermitte. Anschließend kreist Du in die andere Richtung. Verweile einen Augenblick in der Mitte. Spüre Deinen Atem, wie er kommt und wie er geht.

Achtsamkeit hilft, Deine Mitte zu finden. Du kannst während des Übens Deine Hände auf den Bauch oder die Brust legen. Mache die Übung so, dass Du Dich darin wohlfühlst. Mache aber bitte keinen Bauchtanz – der Körper bleibt aufrecht.

Die 5 Regenerationswege von Schlaffhorst und Andersen haben das Ziel, den Menschen wieder in sein Gleichgewicht zu bringen. Es sind von der Atmung getragene Bewegungen, die rhythmisch ablaufen. Als Atemtherapeutin solltest Du die Arbeiten dieser bedeutenden Frauen unbedingt kennenlernen. Hier nur ein kleiner Auszug:

- Das Kreisen verbindet vier Bewegungsrichtungen: Vor – rück – links – rechts. Die Schwerpunkte werden über die Fußgelenke verlagert. Es ist ähnlich dem Kreisen um die Mitte.
- Das Schwingen ist zweiseitig gerichtet und ist kein Pendeln. Es ist keine fortlaufende Bewegung wie das Kreisen. Es ist ein ausschwingendes und ein zurückschwingendes Moment. Die Gleichgewichtsreflexe der Atmung, der Halteapparat und das Nervensystem werden aktiviert.

- Beim Rhythmus stehen Atmung und Bewegung in einer engen Beziehung. Hier können Einatmung, Ausatmung und Atemruhe gefühlt werden.

Übung Nr. 21

Stelle Dich in einen gesunden Stand; ich nenne es Mittenstand. Nun lasse bei der Einatmung Deine Arme bis über den Kopf steigen und bei der Ausatmung den Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach vorne fallen. In der Atempause richte den Oberkörper Rippe für Rippe wieder auf. Spürst Du die Dynamik in Deinem Körper? Wiederhole dies einige Male.

Das Atmen als Regenerationsweg ist der Weg zu einem gesunden achtsamen Leben. Haltung und Atmung beleben die Skelettmuskulatur, das Blut erhält mehr Sauerstoff. Abtransport von Schlacken und Giften wird vermehrt. Durch die Zwerchfellbewegung wird eine Bauchmassage erzeugt, die Dynamik breitet sich aus. Übe das meditative Gehen (Du findest die Anleitung dazu in den Übungen 6 und 7).

Im Tönen, dem 5. Regenerationsweg, der sich auf die vorigen Wege aufbaut, wird der Ausatemluft mithilfe eines Tones ein Widerstand entgegengesetzt. Der Ausatem wird verlängert, das Zwerchfell geht langsamer in die Entspannungsphase, Bauchorgane und Herz werden dynamisiert. Alle Atemräume werden erfasst.

Übung Nr. 22

Töne, singe und spüre die Vibration, indem Du die Hände auf Deinen Körper legst.

1.7. Die Wechselwirkung zwischen Atem und Stimme und den tieferen Schichten unserer Persönlichkeit

Wir können nicht vermeiden, dass sich unsere Stimmung auf die Stimme legt, sie blockiert oder wir meinen, dass sich im Hals ein Kloß bildet, der uns am Sprechen hindert. Schlimmstenfalls kannst Du vorübergehend nicht mehr sprechen.

Dynamische Atemtherapie – Für dynamisches Leben

„**Dynamische Atemtherapie**“ (DAT) ist ein praktisches Übungsbuch mit **Basiswissen** zur Anleitung bei der Selbstanwendung, für Therapeutinnen und Therapeuten in der praktischen Arbeit mit Klientinnen und Klienten, sowie für Lehrtätige. Die Autorin stellt anschaulich dar, wie unsere Biographie Auswirkungen auf das Atemmuster hat. Stress, Trauer, Wut – alles fließt mit ein und kann mitunter schwerwiegende nachteilige Veränderungen des Atemmusters mit sich bringen.

Mit den vielfältigen dynamischen Übungen kann dies jedoch nachhaltig und dauerhaft verbessert werden und die zahlreichen Abbildungen helfen, die Übungen erfolgreich durchzuführen – so können sich Gesundheit und Wohlbefinden wieder einstellen.



Schicken Sie Ihre Bestellung per Fax an die 09221/949-377

___ Expl. **Dynamische Atemtherapie**;

1. Auflage 2014, Hardcover, 168 Seiten, ISBN 978-3-944002-26-2

29,80 Euro

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster!

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift



MEDIENGRUPPE
OBERFRANKEN

FACHVERLAGE

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
vertrieb@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de