



Leben heisst atmen

Atemschulen im Überblick



LUNGENLIGA ZÜRICH

Leben heisst atmen

Atemschulen im Überblick

Vorwort Dr. O. Brändli
Präsident der Lungenliga Zürich

Liebe Leserinnen und Leser, Gönnerinnen und Gönner der Lungenliga Zürich

Die Luft ist heute in der Schweiz sauberer als noch vor 20 Jahren. Ein Grund, wieder einmal tief Luft zu holen und richtig durchzuatmen, könnte man meinen.

Leider werden die Menschen in dieser hektischen Zeit aber immer «atemloser»! Klagen über Lufthunger, Atembeklemmung und Atemnot häufen sich. Zwar sind sie auch Zeichen der häufigsten Lungenkrankheiten Asthma und COPD. Meist haben sie aber keine körperliche Ursache und brauchen keine medikamentöse Therapie. Nach sorgfältiger Untersuchung beim Arzt kann hier eine Atemtherapie den Betroffenen eine grosse Hilfe sein.

Mit diesem Atembüchlein ermöglichen wir Ihnen einen kurzen Einblick in die Vielfalt der Atemtherapien und möchten Sie dazu motivieren, sich aktiv damit auseinander zu setzen. Beim ErfahrungsMedizinischen Register (EMR) können Sie erfahren, welche der hier aufgeführten Methoden der Atemtherapie von den Krankenversicherungen übernommen werden.

Wenn wir damit zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und Sie sich richtig Luft machen können, ist das Ziel dieser Publikation erreicht. Vielen Dank.

Mit freundlichem Gruss



Otto Brändli

Vorwort	· Seite 5
Einleitung	· Seite 9
Die Kraft des Atems	· Seite 10
Der Atem als Quelle des Wohlbefindens	· Seite 11
Der natürliche Atem	· Seite 12
Die Schulung des natürlichen Atems	· Seite 13
Bekannte Atemtherapien im Überblick	· Seite 15
Wolf	· Seite 16
Middendorf	· Seite 22
Hatha-Yoga	· Seite 28
Qigong	· Seite 34
Kurzüberblick bedeutender Therapieansätze	· Seite 40
Autogenes Training	· Seite 40
Buteyko	· Seite 41
Cornelis Veening	· Seite 42
IKP	· Seite 43
LIKA	· Seite 44
ORB Medau	· Seite 45
Psychotonik	· Seite 46
Rebirthing	· Seite 47
Reflektorische Atemtherapie	· Seite 48
Schlaffhorst-Andersen	· Seite 49
Sophrologie	· Seite 50
Atemphysiotherapie	· Seite 51
Adressverzeichnis Fachorganisationen	· Seite 54

Einleitung

Atemtherapien basieren auf den Erkenntnissen der Medizin, Pädagogik und Psychologie. Dennoch sind die wenigsten Methoden wissenschaftlich überprüft. In der Schweiz fehlt zudem bis heute eine autorisierte Stelle, die Atemtherapieangebote systematisch erfasst und qualifiziert. Entsprechend schwierig war es, sich einen Überblick über die gängigsten Atemtherapien zu verschaffen.

Grundlegende Angaben zur Atemtherapie in der Schweiz entnehmen wir zunächst dem EMR (ErfahrungsMedizinisches Register). In einem zweiten Schritt holten wir Informationen beim Verband AFA (Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege) ein, studierten Fachpublikationen und zogen Atemtherapeuten* zu Rate. Das Ergebnis unserer Nachforschung halten Sie jetzt in Ihren Händen.

Mit der folgenden Auswahl an Atemtherapien möchten wir Ihnen einige methodisch unterschiedliche Behandlungsansätze vorstellen. Diese Präsentation ist jedoch unvollständig, da wir uns angesichts der grossen Auswahl auf einige wenige Methoden beschränken mussten. So haben wir die Methoden Klara Wolf, Ilse Middendorf, Yoga und Qigong erläutert und mit Kurzbeschrieben anderer bedeutender, etwas weniger populären Atemtherapien ergänzt. Wie Sie bald feststellen werden, handelt es sich nicht in jedem Fall um eine klassische Atemtherapie, sondern oftmals um eine Methode, bei welcher dem Atemtraining eine zentrale Bedeutung zukommt. Der abschliessende Textbeitrag über Atemphysiotherapie richtet sich ausserdem speziell an Patienten mit eingeschränkter Mobilität respektive Personen, für die ein Atemtraining nur unter der Leitung medizinisch geschulten Personals in Frage kommt.

Lehnen Sie sich jetzt zurück und gönnen Sie sich mit diesem Büchlein eine kleine Atempause. Es soll Ihnen nicht nur einen methodischen Überblick verschaffen, sondern Sie vor allem dazu motivieren, sich mit den vielfältigen Angeboten der Atemschulung auseinander zu setzen. Denn wenn Sie erst einmal die Möglichkeiten der Atemkraft und ihrer Techniken überblicken, brauchen Sie nur noch diejenige Methode herauszusuchen, die Ihnen am meisten entspricht.

* Wir verwenden in diesem Text ausschliesslich die männliche Form, die weibliche ist selbstverständlich mitgemeint.

Die Kraft des Atems

Der Atem ist die Kraft, von der wir wissen, dass sie uns am Leben erhält. Diese Tatsache scheint derart selbstverständlich, dass sie nicht mehr in unser Bewusstsein vordringt. Daher sind sich wohl auch nur wenige Menschen der regenerierenden Kraft der Atmung bewusst.

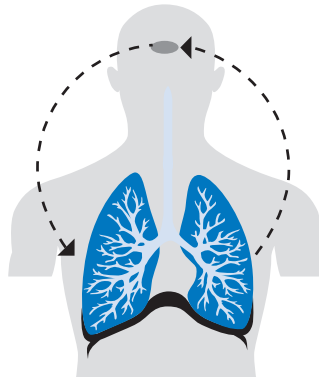
Der Atem ist die Verbindung zwischen dem Körper und seiner Umwelt. Zugleich bildet er auch die Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Überlässt man sich vertrauensvoll der Atmung, lösen sich Blockaden und Ängste. So kann es geschehen, dass körperliche und seelische Widerstände verschwinden, während unterdrückte Gefühle wieder auftauchen. Unter dem Begriff Atmung verbirgt sich deshalb eine der komplexesten Funktionen des menschlichen Organismus.

Bereits im Altertum wusste man um die Heilkraft des Atems. Hinweise auf Atemtechniken finden sich sowohl in altägyptischen Schriften und im Alten Testament als auch bei tibetischen und indischen Yoga-Techniken sowie meditativen Praktiken und Entspannungsmethoden. Die Chinesen bezeichneten den Atem als königlichen Weg des Heilens.



Der Atem als Quelle des Wohlbefindens

Seit jeher ist bekannt, dass ein enger Zusammenhang zwischen Atmung und Gesundheit eines Menschen besteht. Die Bedeutung der Atmung für das gesamte Wohlbefinden wird offensichtlich, wenn man sich ihren Einfluss auf zentrale Organfunktionen wie die Herz-Lungen-Tätigkeit, die Sauerstoffversorgung oder den Stoffwechsel vor Augen führt. Da Atemtechniken auf das Grosshirn und damit auf die Bewusstseinsvorgänge des Menschen einwirken, kann die Atmung auch das Gefühlsleben beeinflussen. Und Letzteres wiederum vermag die Atemtätigkeit zu verändern, so dass sich ein energetischer Kreislauf bildet.



Ist die natürliche Atmung beeinträchtigt, kann dies folglich ein Hinweis auf körperliche oder seelische Belastungen sein. So können negative Gefühle, anhaltender Stress oder fehlende Entspannungsmöglichkeiten zu einer flachen Atmung und zu körperlichen Verspannungen führen, während positive Gefühle den Atem gewöhnlich ruhig, tief und regelmässig werden lassen.

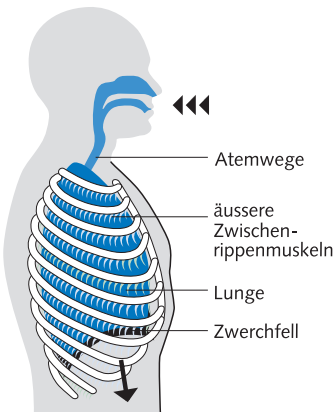
Geht man davon aus, dass ein Erwachsener 16 bis 20 Mal in der Minute einatmet, dann ergibt das rund 26 000 Atemzüge pro Tag. Es ist daher nicht weiter erstaunlich, dass sich eine langfristige Störung der natürlichen Atmung negativ auf den Gesundheitszustand auswirken kann. Umgekehrt bedeutet das jedoch auch, dass sich das körperlich-seelische Wohlbefinden durch die Einübung der natürlichen Atmung wiederherstellen lässt.

Der natürliche Atem

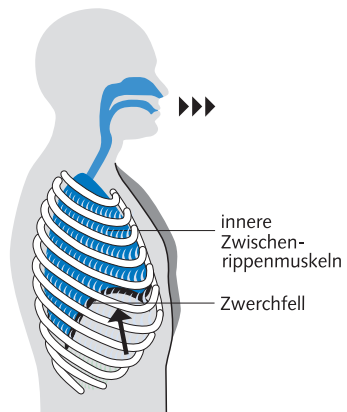
Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die – obwohl sie ununterbrochen unwillkürlich abläuft – auch willentlich gesteuert werden kann. Die wichtigsten an der Atmung beteiligten Muskeln sind dabei das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln.

Einatmung, Ausatmung und Atempause bilden den Atemrhythmus. Normalerweise folgt nach einer längeren Ausatmung, die in eine Atempause übergeht, eine relativ kurze Einatmung. Dieser Atemrhythmus verändert sich, gleich wie das Atemvolumen, je nach Intensität der körperlichen Aktivität und der Gefühlslage. Die Atmung reagiert also sehr empfindlich und unmittelbar auf physische und psychische Veränderungen.

Einatmung



Ausatmung



Die heilsame Kraft des Atems setzt eine natürliche Atmung voraus. Diese geht vom Zwerchfell aus. Durch das Zusammenziehen der Zwischenrippenmuskeln wird der Brustkorb ausgedehnt, so dass Luft in die Lungen einströmen kann. Beim Ausatmen entspannen sich Zwerchfell und Zwischenrippenmuskeln, worauf der Brustkorb wieder schmal und das Zwerchfell nach oben verlagert wird. Dann zieht sich die elastische Lunge zusammen und die verbrauchte Luft kann ausströmen.



Die Schulung des natürlichen Atems

Eine bewusste Atmung kann den Atem zu einer Kraftquelle machen, die therapeutisch wirksam werden kann. Den eigenen Atem zu spüren und bewusst zu erfahren, sind deshalb wesentliche Ziele der Atemtherapie.

Die heutigen Atemtherapien bieten eine grosse Auswahl an unterschiedlichen Praktiken. Atempädagogen und -therapeuten zeigen den Weg auf, wie sich der natürliche Atemrhythmus finden, die Atemkraft entfalten und die Selbstheilungskräfte wecken lassen. Je nach Atemschule werden dabei unterschiedliche Methoden angewandt. Allen Therapien ist gemeinsam, dass sie auf der körperlichen Ebene zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, einem Spannungsausgleich der Muskulatur, einer besseren Gelenkstellung, Beweglichkeit, Durchblutung und Atmung führen. Auf der psychischen Ebene wiederum sorgen sie für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit. Gezielte Atemübungen helfen somit nicht nur die Funktionen der Organe und des Stoffwechsels zu verbessern, sondern auch die Gedanken und Emotionen in einen ruhigen Fluss zu bringen.

Die verschiedenen Atemtherapien unterscheiden sich weniger in ihrer Zielrichtung, als in der Art und Weise wie sie ausgeführt werden. So wird bei einigen Methoden mit dem so genannten «unbewussten Atem» gearbeitet, bei anderen mit dem «willentlichen Atem» oder dem «zugelassenen Atem». Andere Ansätze wiederum verbinden diese beiden Prinzipien miteinander.

Grundsätzlich eignen sich Atemtherapien für jeden Menschen. Die erlernten Übungen lassen sich später auch alleine fortführen, so dass das körperlich-seelische Gleichgewicht auch langfristig beibehalten werden kann.



Bekannte Atemtherapien im Überblick

Zu den bekanntesten methodischen Ansätzen zählen die Atemschulung Methode Klara Wolf, die Atemtherapie nach Prof. Ilse Midendorf sowie die Atempraktiken beim Hatha-Yoga und Qigong. Ergänzt werden diese Methodenbeschriebe mit anderen, gleichfalls bedeutenden Atemtherapien.

Im Anschluss an den jeweiligen Therapiebeschrieb finden Sie Skizzen zu charakteristischen Übungen. Sie sollen Ihnen eine Vorstellung von den Praktiken der einzelnen Atemschulen geben und Sie motivieren, diese Übungen für sich auszuprobieren. Detaillierte Informationen über Atemtherapien erhalten Sie bei den entsprechenden Fachstellen (siehe Adressverzeichnis im Anhang).

Klara Wolf hat vor über 70 Jahren eine Schulung für Atmung und Bewegung entwickelt, die auf die Bedürfnisse des modernen Menschen zugeschnitten ist. Sie schuf die «Integrale Atemschulung», eine anerkannte Methode, die den gesamten Organismus sowie das geistige und seelische Potenzial des Menschen anspricht. Sie soll dem Menschen einen Weg weisen, seine körperlichen und seelisch-geistigen Kräfte einzusetzen und auf positive Weise zum Ausdruck zu bringen.

Die Methode

Bei der Integralen Atemschulung Methode Klara Wolf handelt es sich um eine pädagogisch orientierte Methode. Sie unterstützt die physiologischen Vorgänge und die natürliche Atementfaltung im Menschen mit einem körperlichen Aufbautraining und einer bewussten Pflege des Atems.

Die Atem- und Körperschulung soll dazu führen, dass sich der Mensch seiner selbst bewusst wird und die Ansatzpunkte zur Arbeit an sich selbst, seiner Entwicklung und seinen schöpferischen Möglichkeiten wahrzunehmen vermag. Neben der Wiederherstellung der natürlichen Atmung und der Harmonisierung aller Organsysteme zählen auch Gelöstheit, Feinfühligkeit und ein sicheres Gefühl für den Gebrauch der Kräfte zu den Zielen dieser Atemschulung.



Übungen und Wirkungen

Die Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen oder Liegen sind so ausgelegt, dass sie auf die Atmung, den Kreislauf, den Zellstoffwechsel sowie auf das Hormon- und Nervensystem regulierend wirken. Die Lektionen zielen im Weiteren auf Haltungsschulung, Gelenkpflege und Ausdauertraining ab. Sie schulen auch die Wahrnehmung und die Geschicklichkeit des Körpers und bewirken eine Verbesserung der Hirnleistung.

Der Körper wird zunächst mit spielerisch ausgeführten, lockernden und kräftigenden Bewegungsübungen für die natürliche Atembewegung und eine verbesserte Sauerstoffaufnahme vorbereitet. Gleichzeitig wird das «Loslassen-Können» im rhythmischen Atemablauf geübt, wodurch Stressreaktionen abgebaut werden und neue Lebensenergie aufkommen kann.

Der rhythmische Atemablauf wird über die Laut- und Stimmbildung in die Bewegung einbezogen und bewusst gemacht und damit eine Beziehung zu den vegetativ-psychischen Vorgängen hergestellt. Konsonanten, Vokale, Silben, Worte, Verse und Singen von Tonleitern und kurzen Liedern verstärken die seelisch angepasste Beteiligung und harmonische innere Mitgestaltung der Bewegung.

Durch die bewusste Wahrnehmung von Empfindungen wie Kraft, Freude, Gelassenheit, Ruhe und Zuversicht, die durch die Bewegung ausgelöst werden, erhöht sich die Erlebnisfähigkeit. Dieser neue Bewusstseinszustand bildet das Fundament zur Entwicklung von Willenskraft, Standfestigkeit und Selbstvertrauen, was neue Formen der Alltagsbewältigung hervorbringt. Die bewusste Koordination von Bewegungsabläufen fördert im Hirn Vernetzungen, die eine neue Grundlage für das Denken und Fühlen bilden.

Eignung

Die Atemschulung Methode Klara Wolf verspricht eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Sie beinhaltet ferner Haltungsschulung, Rücken- und Gelenkpflege, Gangschulung, Vorbereitungsübungen fürs Joggen, Stärkung des Selbstbewusstseins, Bauchmuskeltraining, Beckenbodentraining, Übungen für die Verdauungsorgane (Organgymnastik), Herzübungen und vermittelt die physiologische Grundlage der Stimmgebung, Gesangs- und Sprechtechnik.

Sie kann ferner eingesetzt werden bei körperlichen Verspannungen, Nervosität, Erschöpfung, bei Stress und depressiven Verstimmungen, Angstzuständen, bei Wechseljahrsbeschwerden, Organsenkungen, Harninkontinenz sowie Asthma.



Sonnenaufgang

Diese Dehnübung macht den Brustkorb beweglicher und löst Verspannungen in der Rumpfmuskulatur. Das Atmen wird leicht, die Sauerstoff-Aufnahme ergiebig. Sie können erfrischt aufatmen.



- 1** Stehen Sie breit, beugen Sie die Knie und schieben Sie sie leicht auseinander. Verankern Sie sich mit den Füßen gut am Boden. Legen Sie den rechten Handrücken auf den linken Oberschenkel.



- 2** Mit weichem «Sch» ausatmen, den linken Arm in weitem Bogen seitwärts hochführen und den Rumpf nach rechts neigen, die linke Flanke wird weit gedehnt. «Sch» verklungen lassen und warten, bis die spontane Atmung durch die Nase wieder einsetzt.



- 3** Mit «sch» ausatmen und dabei den Arm weit ausholend zurückführen. Den anderen Arm seitlich nach oben führen. Die Armbewegung fortsetzen, den Rumpf nach links neigen, Atem einströmen lassen. Die Übung 3- bis 5-mal wiederholen.

Atemübung zur Stressvorbeugung

Energie auftanken

Mit dieser Übung tanken Sie neue Energie. So können Sie dem Stress wirksam vorbeugen. Die Übung eignet sich zum Beispiel für die Mittagspause, zur Unterbrechung der Büro- oder Hausarbeit.



- 1** Nehmen Sie mit den Füßen guten Kontakt zum Boden auf, damit es Sie aufrichtet. Bereits durch leichten Fussdruck und Druck der Zehen gegen den Boden gewinnen Sie mühelos die passende Haltung.



- 2** Neigen Sie sich mit gestrecktem Rücken vor. Legen Sie den Rumpf auf den Beinen ab. Beim Vorneigen singen Sie den Vokal «U» auf drei Töne abwärts.



- 3** Lassen Sie Kopf und Arme gut hängen. Bleiben Sie unten und warten Sie in Ruhe die Atemreaktion ab. Richten Sie sich mit «Fussdruck» auf und atmen Sie dabei mit weichem «sch» aus.



Für befreites und müheloses Atmen

Mit dieser Lungenhygiene-Übung können Sie die Selbstreinigungs-Mechanismen der Lunge und der Atemwege unterstützen, jeden Tag! Durch das lockernde und vibrierende Klopfen des Rumpfes lösen sich Sekrete im Atemsystem und können dann leicht ausgeschieden werden.

Mehr verbrauchte Luft wird spontan ausgeatmet. Die Durchlüftung und die gute Durchblutung der Lunge verbessern die Sauerstoff-Aufnahme in die Blutbahn, und die Energiebildung im ganzen Organismus wird gesteigert.



- 1** Im Sitzen: Setzen Sie sich vorne auf den Stuhl und nehmen Sie mit den Füßen guten Kontakt zum Boden auf, damit Sie mühelos aufgerichtet werden. Die Schultern sind tief im Rücken verankert. Es kann auch im Stehen geübt werden.
- 2** Klopfen Sie nun locker mit beiden Fäusten – beweglich in den Handgelenken – den weiten, freien Brustkorb. Zählen Sie dazu mit frischer Stimme bis 7. Dann die Arme fallen lassen und den Atem durch die Nase einströmen lassen. Und wieder klopfen und zählen oder ein Lied oder die Tonleiter dazu singen. Sprechen und singen Sie lebhaft und dynamisch – innerlich engagiert –, so dass Sie die positive Wirkung der Stimme auf Ihr psychisches Befinden wahrnehmen.
- 3** Nach dem Üben sich strecken, räkeln, gähnen, den Atem durch die Nase kommen lassen und summend in die Entspannung ausatmen.

Die Begründerin der Atemlehre «Der Erfahrbare Atem», Prof. Ilse Middendorf, ist eine der führenden Expertinnen auf dem Gebiet der Atemarbeit. «Der Erfahrbare Atem» steht gemäss der Lehre Middendorfs für die Möglichkeit, die Gesetze und Regeln des unbewussten Atmens kennen zu lernen und dadurch einen neuen Zugang zu Körper, Seele und Geist zu finden.

Die Methode

Die Schulung der Selbstwahrnehmung ist ein zentraler Aspekt der Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf. Im Mittelpunkt stehen dabei die Zuwendung zum eigenen Atem sowie das «Geschehen-Lassen» des Atems in seinem natürlichen Rhythmus. Das Atemgeschehen soll aufmerksam ins Bewusstsein aufgenommen, aber nicht willentlich beeinflusst werden. Es geht also darum, den Atem von selbst kommen und auch wieder gehen zu lassen und zu warten, bis sich der nächste Einatmungsimpuls von selbst einstellt. Aufgrund des bewussten Zulassens des Atems sollen sich gleichzeitig auch Zugänge zu körperlichen sowie seelischen Veränderungen öffnen, die den ganzen Menschen erfassen. Auf diesem Grundsatz bauen die Atemtherapie und eine Vielzahl der Atemübungen auf.

Durch aufmerksames Spüren des eigenen Atems wird die unbewusste Atembewegung bewusst wahrgenommen, womit körperlich-seelische Veränderungen sowie die Optimierung des Atemrhythmus spürbar und erlebbar werden. Diesen Prozess drückt der von Ilse Middendorf geprägte Begriff des «Erfahrbaren Atems» aus.



Übungen und Wirkungen

Inhalte der Atemarbeit sind das Kennenlernen des eigenen Atems, das Unterscheiden von unbewusstem, willentlich beeinflussbarem und erfahrbarem Atem. Einfache Übungen mit Dehnungen, Schwüngen und Tönen sollen dazu dienen, den Atem auf natürliche Weise zu entfalten. Das therapeutische Konzept der Atemlehre Middendorf basiert auf der Überzeugung, dass der Mensch mittels Atmung, Sammlung und Empfindung den eigenen Atem erfahren und nachhaltig beeinflussen kann. Mit «Empfinden» ist das Spüren des eigenen Körpers und seiner Umgebung, also die Wahrnehmung der inneren bzw. äusseren Körperlichkeit, der Raumgrenzen und Umgebung gemeint. Beim «Sammeln» geht es um die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Körpergegend zu lenken und diese konzentrierte «Gerichtetheit» als Teil des Selbst zu erleben. Das Atmen und die körperlich-seelischen Veränderungen der Atembewegungsformen schliesslich sollen sich durch Anwesenheit und Spürfähigkeit des Übenden bewusst wahrnehmen lassen.

Die Verknüpfung der therapeutischen Elemente Empfinden, Sammeln und Atmen führt zu einem ganzheitlichen Erleben, das bei der Atemtherapie nach Middendorf als Voraussetzung dafür gilt, die ursprüngliche Vitalität und Dynamik zurückzugewinnen und damit die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

Die Atemtherapie soll sich positiv auf die Durchblutung, die Organfunktion, die Beweglichkeit sowie die Körperhaltung auswirken und gleichzeitig einen besseren Zugang zu sich selbst ermöglichen. Man fühlt sich kraftvoller, ausgeglichener, emotional stabiler und gelassener.

Eignung

Das Behandlungskonzept Middendorf verspricht eine Verbesserung des Befindens bei: funktionellen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie der Psyche, insbesondere auch bei psychosomatischen Störungen sowie Erschöpfungs- und Spannungszuständen. Unter ärztlicher Begleitung lässt sich die Methode auch bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen nach Operationen, schweren Krankheiten oder psychiatrischen Behandlungen anwenden. Die Atemtherapie Middendorf eignet sich sowohl für Kinder als auch Erwachsene.



Für die Wohlspannung

Diese Atemübung wirkt in Stresssituationen entspannend und an müden, antriebslosen Tagen baut sie auf. Denn weder überspannt noch unterspannt, sondern eben wohlgespannt könnten Sie sein und dies in Körper, Seele und Geist!



- 1** Beugen Sie Ihren Oberkörper aus den Hüftgelenken nach unten, wobei auch Arme, Hals und Kopf hängen können und die Knie gelöst sind. Mit den Händen beschreiben Sie einen ausladenden Kreis über dem Boden. Lassen Sie sich vom vitalen Ausatmen aufrichten.



- 2** Mit dem nächsten Atemzug öffnen Sie die Arme und Hände weit nach oben. In der Folge wird der entspannende Ausatem «sanft nach unten rieseln». Begleiten Sie ihn mit Ihren Händen und innerer Anwesenheit.



- 3** Nun bewegen Sie Ihre Arme und Hände aus der Mitte nach vorne und dehnen sie zu den Seiten hin auf. Die Dehnung verbindet Sie mit aussen und lockt den Einatem, der Ausatem führt Sie in Ihre Mitte zurück. Geniessen Sie diese Übung mehrmals und entfalten Sie sich!

Atemübung zum Wachwerden

Federn aus den Gelenken

Durch das Federn wird der Atem angeregt, er belebt Ihren Körper von Kopf bis Fuss und macht Sie frisch und lebendig. Machen Sie diese Übung jeden Morgen 1 bis 2 Minuten, und Sie beginnen Ihren Alltag leichtfüßig und beschwingt.



- 1** Sie stehen in lockerer Körperhaltung, die Füße parallel, hüftbreit, Knie leicht gebeugt. Fangen Sie an, sich aus den Fussgelenken zu federn, um somit alle Gelenke und Muskeln zu erreichen.
- 2** Dabei heben Sie die Fersen vom Boden ab.
- 3** Beim Senken berühren die Fersen den Boden sanft. Im rhythmischen Auf und Ab lassen Sie Ihren Atem kommen und gehen, wie er will.



Atemfluss und Gelenkigkeit

Trainieren Sie die Beweglichkeit der Gelenke bis ins hohe Alter. So kann der Atem ungehindert in Ihnen fließen, und Sie bleiben nicht nur körperlich fit, sondern auch seelisch berührbar und geistig wach.



- 1** Zum Auftakt bewegen Sie ganz spielerisch ihre Fingergelenke, dann Hand- und Armgelenke auf der einen Seite. Zuerst nur wenig, später nach Ihren Möglichkeiten ausholender. Jetzt auch die andere Seite, bis sich beide Arme frei bewegen. Bald schon werden Sie spontan aufatmen und sich gleich viel lebendiger fühlen.
- 2** Kreisen Sie nun langsam eine Schulter vorne hinauf und hinten herunter. Etwa 6-mal die eine, dann die andere Schulter. Die Drehung muss nicht gross sein, wichtiger ist das bewusste Erspüren von Bewegung und Atem. Mit der Zeit wird das Kreisen immer runder und wohltuender.
- 3** Jetzt kreisen Sie die Schultern im Wechsel, das heisst: ist die eine Schulter oben, so ist die andere unten. Bemühen Sie sich nicht unnötig und lassen Sie Ihren freien Atem frei fließen. Gerne fügen sich dann Bewegung und Atem ineinander... und alles wird leichter.

Hatha-Yoga

Yoga wurde erstmals um 200 v. Chr. vom indischen Philosophen Patanjali dokumentiert. Der Begriff Yoga stammt von «yui» ab, der in der altindischen Literatursprache Sanskrit soviel wie «Vereinigung mit Gott suchen» bedeutet. Yoga wird auch mit «konzentrieren», «sammeln», «gemeinsam wirken lassen» übersetzt. Man unterscheidet zwischen dem spirituellen (Jnana/Gnana), dem geistigen (Raja), dem emotionalen (Bhakti), dem körperlichen (Hatha) Yoga und dem Yoga der sozialen Verantwortung (Karma). Nur selten wird Siddha, das Yoga der psychischen Kräfte, gelehrt.

Wird im Abendland von Yoga gesprochen, so meint man in der Regel das Hatha-Yoga, das auf Körperübungen (asana) in Verbindung mit Atemübungen (pranayama) basiert und ursprünglich als Vorbereitung und Ergänzungstraining für die anspruchsvolleren Atem- und Meditationsübungen diente. Die wichtigsten Ziele des Hatha-Yoga sind der Aufbau einer soliden Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit sowie die Immunität gegen alle Arten von Krankheiten.

Die Methode

Yoga beruht auf der Annahme einer unsichtbaren, umfassenden Kraft und Energie, die wir unter anderem mit dem Atem aufnehmen. Die körperliche Gesundheit wird dabei nicht als Ziel an sich betrachtet, sondern als Mittel, um zu höherer geistiger Entwicklung zu gelangen. Der Glaube an das Prinzip von Ursache und Wirkung bildet das philosophische Fundament des Yoga. Das Yoga-System betrachtet den Menschen in diesem Sinne als selbst verantwortliches Wesen, weshalb die Verfassung des Körpers auch als Resultat der psychischen Energie bzw. seiner Geisteshaltung betrachtet wird. Gedanken stehen bei dieser Lehre für subtile Kräfte, die den Organismus im Rahmen des Denkens positiv oder negativ beeinflussen.



Übungen und Wirkungen

Hatha-Yoga wird in drei grosse Hauptpraktiken untergliedert: der Reinigung (kriya) folgen die Stellungen (asana). Den Abschluss bildet die Atemkontrolle (pranayama). Eine Lektion besteht aus einer Anfangsentspannung, einem Aufwärmteil, Kräftigungs- und Dehnübungen und einer Schlussentspannung. Es werden mehrere Durchgänge der Körperübungen hintereinander ohne Zwischenentspannung ausgeführt.

Hatha-Yoga wird kniend, sitzend, stehend sowie auf Rücken oder Bauch liegend ausgeführt, wobei man alle Übungen jeweils gegengleich ausführen muss. Werden die körperlichen Yoga-Übungen richtig ausgeführt und mit Meditationen ergänzt, verbessert Yoga Muskulatur, Ausdauer, Atmung, Stoffwechselfähigkeit und die Stresstoleranz.

Die Yoga-Vollatmung lässt sich je nach den Muskelgruppen, die man dafür benutzt, in drei Phasen einteilen. Bei der Bauchatmung wird das Zwerchfell tätig und regt alle Organe in der Bauchhöhle an. Bei der Rippenatmung bringen die Rippenmuskeln den Brustkorb zum Ausdehnen und Zusammenziehen, und bei der Schlüsselbeinatmung werden Nacken- und Schultermuskeln gebraucht, um die Lungenspitzen zu durchlüften. Bei der Yoga-Vollatmung werden die Bewegungen all dieser Muskeln kombiniert in einer Tiefatmung, die man vom Bauch bis in den Hals spürt. Mit Atemübungen aus dem Yoga erlangt man die Bewegungsfreiheit des Brustkorbes zurück. Der bewusste Gebrauch des Zwerchfells bei der Ein- und Ausatmung wirkt wie eine sanfte, wohltuende Massage auf die Organe des Körpers und regt so deren Funktion an.

Es gibt viele Yoga-Lehrrichtungen, die ein unterschiedliches Gewicht auf die Atmung, die körperlichen Übungen und deren Ausgestaltung legen. Bevor man einen Yoga-Kurs belegt, sollte man sich also erkundigen, um welche Lehrrichtung es sich handelt.

Eignung

Yoga-Übungen haben nicht nur einen gesundheitsfördernden und körperkräftigenden Einfluss, sondern können auch bei Krankheiten und Beschwerden Linderung verschaffen. Eine positive Wirkung verspricht man sich u. a. bei Erkrankungen des Atmungs-, des Herz-Kreislauf-, des Magen-Darm- und des Immunsystems sowie des Bewegungsapparats und der Psyche. Grundsätzlich kennt das Yoga keine Altersbegrenzung. Bei krankheitsbedingten Beschwerden sollte das Yoga-Training nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen.



Dreistufige Atmung

Diese Atmung schafft im Körper ein Reservoir an frischer Lebensenergie. Sie lässt sich sowohl am Morgen, für einen positiven Start in den Tag, als auch in kurzen Pausen oder bei sinkendem Energiepegel anwenden.



1 – 3

Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken und lockeren Schultern bequem hin. Atmen Sie jetzt je einige Male nur in den Bauch, dann in den Brustraum und schliesslich in den Schlüsselbeinbereich. Zur Wahrnehmung der Atembewegung legen Sie die Hände sanft auf den entsprechenden Körperteil.



Verbinden Sie jetzt alle drei Phasen zu einer Bewegung: tief einatmen, Bauch füllen, Brustkorb weiten und Schlüsselbeine sowie Schultern etwas anheben. Langsam ausatmen, Bauch leeren, Brustkorb lösen, Schlüsselbeine und Schultern senken. Üben Sie während 5 bis 10 Minuten.



Atemübung zur Harmonisierung

Wechselatmung

Diese Atmung bringt sämtliche Lebensströme ins Gleichgewicht. Sie harmonisiert die Persönlichkeit des Menschen. Geeignet ist sie in allen Pausen des Tages, in denen Sie für einen Moment abschalten wollen.



- 1 Setzen Sie sich bequem hin, der Rücken ist aufrecht und die Schultern sind locker. Spreizen Sie jetzt den Daumen und den kleinen Finger der rechten Hand. Verschliessen Sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atmen Sie links ein.



- 2 Schliessen Sie nun mit dem kleinen Finger das linke Nasenloch und atmen Sie rechts aus. Atmen Sie wieder rechts ein und dann links aus. Wiederholen Sie diese Zyklen während 5 bis 15 Minuten. Atmen Sie bewusst, langsam und kaum hörbar.



Vokal-Atemübung



1 Sie sitzen bequem auf einem Stuhl und schliessen die Augen. Der Rücken ist gerade, die Haltung aufrecht. Zuerst legen Sie die Hände auf den Bauch und atmen ein paar Mal tief in den Bauch.



2 Sie atmen dann tief ein und sagen beim Ausatmen den Laut «iiiiii...» in die Länge gezogen und immer in der gleichen Tonhöhe. Sie sollten den Ton aber nicht singen. Atmen Sie tief ein und beim Ausatmen sagen Sie den Laut «aaaaaa...» ebenso in die Länge gezogen und in derselben Tonhöhe. Als dritter folgt mit der Ausatmung der Laut «oooooo...»

3 ...und als letzter «ooooomm...»

Wiederholen Sie jeden Laut 3-mal. Versuchen Sie die Schwingung der Töne jeweils im Körper zu spüren.



Verweilen Sie anschliessend einige Minuten ruhig und spüren Sie in den Körper hinein. Sie können sich dazu auch auf den Rücken legen.

Qigong

Qigong wird in China seit Jahrtausenden praktiziert. Es handelt sich hierbei um eine Form der Atemtherapie, die Konzentrations- und Meditationsübungen einschliesst. Qi lässt sich mit «Atem», «Energie» und «Lebensenergie» oder «Energiearbeit» übersetzen. Gong bedeutet «Pflege», «Übung» und «Arbeit».

Bewegungsübungen kombiniert mit Atemübungen und Meditation wurden in China erstmals im 11. Jahrhundert v. Chr. erwähnt. Die Bewegungs- und Gesundheitslehre ist auch Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Ziel des Qigong ist es, das Qi des Körpers zu harmonisieren, indem der Energiefluss in den Meridianen – also den Kraftlinien des Körpers – verbessert wird.

Die Methode

Das Fundament aller Qigong-Arten bilden die drei Säulen «Atmung, Körperbewegung, Konzentration». Der Atem und die ausgleichende Wirkung der gleichmässigen, langsam fliessenden Bewegungen stehen dabei im Vordergrund.

Bei den vielfältigen Techniken des Qigong werden Atmung, Bewegung und Konzentration so aufeinander abgestimmt, dass sich der Qi-Fluss im Körper direkt spüren und harmonisieren lässt. Gemäss schriftlichen Überlieferungen aus dem 12. Jahrhundert wurzelt Qi in den Füssen, entwickelt sich in den Beinen, wird in die Hüfte gelenkt und wirkt durch die Finger. Die traditionelle Vorstellung geht davon aus, dass man mit dieser Atemtechnik das Fliesen der Lebensenergie Qi im Körper anregen und Qi in erkrankte Organe lenken kann.



Übungen und Wirkungen

Es gibt verschiedene Qigong-Arten. Die beiden Hauptrichtungen sind das innere Qigong (Neigong) mit Übungen, die vor allem der inneren Ruhe und geistigen Sammlung dienen, sowie das äussere Qigong (Waigong), bei welchem Körperbewegungen im Vordergrund stehen. Die Übungen werden liegend, sitzend oder stehend ausgeführt. Bei allen Bewegungen konzentriert man sich auf die gleichmässige Atmung, um durch sie die Lebenskraft Qi aufzunehmen.

Beim Qigong wird zunächst versucht, durch bewusstes Atmen und Entspannen das natürliche Atemmuster wiederzubeleben. Im Weiteren befasst man sich mit den Atemgrundmustern wie der «Bauch-Flanken-Brust-Atmung» und der «umgekehrten Bauchatmung». Bei beiden Methoden wird der gesamte Rumpf in die Atmung miteinbezogen, was zu einer grösseren Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Rippen und aller in diesem Bereich befindlichen Gelenke beiträgt. Die inneren Organe werden angenehm massiert, was ihre Funktionsfähigkeit deutlich verbessert. Ausserdem erreicht man durch die tiefen gleichmässigen Atemzüge eine fühlbare psychische Beruhigung bei Stress. Die Atemübungen stehen im engen Zusammenhang mit der Beruhigung der Gedankenaktivität durch meditative Übungen, zum Beispiel durch die aktive Konzentration auf einen Punkt.

Qigong wirkt ganzheitlich auf alle Bereiche des Organismus, indem es den Energiefluss des Meridiansystems wieder in Harmonie bringt. Die Abwehrkräfte und das Nervensystem werden gestärkt und die Vitalität gesteigert. Es wirkt sich positiv auf die Funktion des Zentralnervensystems, auf Herz-, Kreislauf- und Atemorgane sowie auf das Verdauungssystem aus. Darüber hinaus kann es das Immunsystem stärken und wirkt besonders ausgleichend und kräftigend auf den gesamten Bewegungsapparat. Regelmässiges Üben von Qigong stärkt das Qi, fördert innere Ruhe und Gelassenheit und schafft allgemeines Wohlbefinden.

Eignung

Qigong hat sich bei zahlreichen Krankheitsbildern als Selbsttherapie gut bewährt. Zunehmend wird Qigong auch in den westlichen Ländern eingesetzt, um Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen. So zum Beispiel bei Rheuma, Nervenerkrankungen, Krebs, Tinnitus oder Asthma. Die Einfachheit der Übungen, ihre Harmonie und Anmut tragen zur wachsenden Beliebtheit des Qigong bei, das sich bis ins hohe Alter ausüben lässt.



Atemübung zur Lockerung und Erholung

Einatmen – Ausatmen

Diese Übung gibt Ihnen Erholung und Entspannung. Sie lässt sich im Stehen (lockere Körperhaltung, Stand schulterbreit, leicht gebeugte Knie) oder im Sitzen ausführen. Halten Sie dabei den Körper immer locker.



- 1** Halten Sie die Arme neben dem Körper. Heben Sie die Arme langsam auf Brusthöhe. Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Denken Sie: «Die Lunge öffnet sich, wird gross und nimmt viel Sauerstoff und frische Luft auf.»



- 2** Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne. Dabei atmen Sie aus und denken: «Die verbrauchte Luft und alles Negative fließt mit der ausgeatmeten Luft aus dem Körper.»



- 3** Wiederholen Sie diese Bewegungen mehrmals. Wenn die Übung beendet ist, senken Sie langsam die Arme. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie noch eine Weile in dieser Haltung.

Zur Lösung von Spannungen

Diese Übung bringt Ihnen Entspannung. Sie ist auch geeignet bei Bluthochdruck und geistiger Anstrengung.



- 1** Sie stehen schulterbreit. Die Fingerspitzen sind gegeneinander gerichtet, wie wenn Sie einen grossen Ball in den Armen halten würden. Atmen Sie 2- bis 3-mal ruhig ein und aus. Beim nächsten Einatmen heben Sie die Hände schnell in einem Bogen über den Kopf.
- 2** Atmen Sie in dieser Position 1- bis 2-mal ruhig durch.
- 3** Führen Sie nun die Hände sehr langsam nach unten. Denken Sie: «Alle Spannungen fliessen nach unten und aus dem Körper.» Drehen Sie die Hände wie in Figur 1.

Wiederholen Sie diese Bewegungen mehrmals. Um die Übung abzuschliessen, legen Sie die warmen Hände auf Nabelhöhe aufeinander. Bleiben Sie während 2 bis 3 Atemzügen in dieser Haltung.



Atemwechsel

Diese Übung ist gut für Lunge und Kreislauf. Sie ist besonders geeignet bei Entzündungen der Atemwege, bei Husten, Schleimansammlung, Beklemmung im Brustbereich. Sie kann stehend – Knie leicht gebeugt – oder sitzend ausgeführt werden.



- 1** Stehen Sie schulterbreit und halten Sie die Arme, wie wenn Sie einen Ball halten würden. Beim Einatmen führen Sie die Hände auf Brusthöhe und drehen dann die Handflächen nach vorne. Denken Sie: «Viel frischer Atem fließt in die Lunge.»



- 2** Öffnen Sie leicht den Mund und atmen Sie ganz sanft aus, schieben Sie dabei die Hände nach vorne. Denken Sie: «Der verbrauchte Atem fließt über den Mund hinaus.»



- 3** Atmen Sie mit geschlossenem Mund wieder ein und führen Sie die Hände zur Seite. Denken Sie: «Viel frischer Atem fließt in die Lunge.» Senken Sie die Hände mit dem nächsten Ausatmen und denken Sie: «Der frische Atem verteilt sich im Körper.»

Wiederholen Sie die Übung nach Belieben. Bei Müdigkeit legen Sie beide Hände auf den Bauch und machen eine Pause. Beginnen Sie wieder wie unter 1. Übungsdauer insgesamt 5 bis 10 Minuten.

Kurzüberblick bedeutender Therapieansätze: Autogenes Training

Ursprung

Die Anfänge des Autogenen Trainings gehen auf die Arbeiten des Nervenarztes Prof. I. H. Schultz zurück, der ab 1908 am deutschen Hirnforschungsinstitut Neustadt im Schwarzwald die Zusammenhänge von Psyche und Körper in hypnotischen Zuständen erforschte. Dabei stellte er fest, dass in diesen Zuständen eine Gesamtumstellung im Körper stattfindet, welche sich vor allem in Schwere- und Wärmeerlebnissen in den Gliedmassen, aber auch in Ruheempfinden von Herz und Atmung, Wärme im Leib und einer besonderen Kühle auf der Stirn zeigten. Die körperlich-seelische Entspannung wird mittels der konzentrativen Bewusstmachung dieser körperlichen Veränderungen erreicht.

Methode

Autogenes Training ist eine in Europa häufig eingesetzte Methode der Psychotherapie und beruht auf ähnlichen Prinzipien wie die Hypnose. Durch das Wiederholen von formelhaften Sätzen wird eine Selbstregulierung und Entspannung unwillkürlicher Körperfunktionen erreicht, die sich in der Regel nicht willentlich beeinflussen lassen. Bei dieser Selbstentspannungsmethode bilden diese Grundübungen die Basiselemente: Schwere-, Wärme-, Herz- und Atemübungen sowie Solarplexus- und Kopfübungen. Zum Schluss werden die Grundübungen zu einer Gesamtübung vereint.

Ziele

Das Hauptziel des Autogenen Trainings ist die Beeinflussung des vegetativen Nervensystems, so dass eine Tiefenentspannung erreicht werden kann. Autogenes Training wirkt besonders positiv gegen Stress sowie seine Symptome wie Nervosität, Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme und vermag die Immunabwehr zu stärken.



Buteyko

Ursprung

Die in der Schweiz praktisch unbekannte Buteyko-Technik ist vom russischen Gesundheitsministerium als Asthmatherapie anerkannt. Sie wurde vom russischen Arzt Dr. Konstantin Pavlovich Buteyko entwickelt, der im Rahmen seiner jahrzehntelangen Forschungstätigkeit den Zusammenhang zwischen Atmung und verschiedenen Krankheiten aufdeckte.

Methode

Bei dieser Methode geht man davon aus, dass viele Menschen chronisch hyperventilieren. Diese «Überatmung» setzt in der Folge nicht nur die Kohlendioxidkonzentration im Blut herab, sondern kann auch zu einem biochemischen Ungleichgewicht und damit zu Beschwerden führen. Durch Verminderung und Verlangsamung der Atmung soll mit dieser Atemtherapie eine Neueinstellung des biochemischen Haushaltes erfolgen. Grundelemente der Methode sind eine entspannte Atmung mit dem Zwerchfell, Übungen zum Freimachen der Nase sowie verlängerte Atempausen.

Ziele

Bei Buteyko wird ein normaler Kohlendioxidgehalt des Blutes angestrebt. Durch die Atemkontrolle können nachweislich insbesondere die Krankheitssymptome bei Asthma, chronischen Lungenkrankheiten und Schlafapnoe gelindert werden. Ferner soll die Methode auch bei stressbedingten Atemproblemen, bei Schnupfen, Kopfschmerzen, Heuschnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) sowie bei Angstzuständen wirksam sein.

Ursprung

Cornelis Veening war Sänger. Er entwickelte seine Atem- und Stimmarbeit vor dem Hintergrund seiner Erfahrungen in einer Jungianischen Analyse. Zu seinen Schülern zählte u.a. Ilse Middendorf.

Methode

In der Atemarbeit nach Cornelis Veening werden «Äusserer Atem» (Lungenatem) und «Innerer Atem» (Zellatem) unterschieden. Es wird nicht am Äusseren Atem gearbeitet. Stattdessen führt die meditative Übung der Innenwahrnehmung zu einer Annäherung an das Unbewusste. Die Atemarbeit nach Cornelis Veening ist eine Schulung der differenzierten Innenwahrnehmung, in der Spürsinn und Intuition entwickelt werden. Es wird tiefenpsychologisch gearbeitet, wobei das Erkennen vom Körper ausgeht. Durch die nach innen gelenkte Aufmerksamkeit werden im Körper sowohl die Anatomie erkennbar als auch die in den Organen gespeicherten energetischen, seelischen und geistigen Informationen erfahrbar.

Ziele

Ziel der Atemarbeit ist die Wahrnehmung des Körpers von innen und der Mensch selbst in der Entfaltung seiner Kräfte. Die geweckte Lebenskraft und Selbstheilungskräfte wirken auf der körperlichen Ebene somatischen und psychosomatischen Beschwerden entgegen.



Ursprung

Die ganzheitliche Atemtherapie IKP wurde in den frühen 80er Jahren von Dr. med. Yvonne Maurer gegründet, Spezialärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie und Psychotherapeutin SPV. Der Mensch wird bei dieser Atemtherapie als Gesamtheit betrachtet, weshalb bei den Übungen und Behandlungen sowohl körperliches als auch gefühlsmässiges Erleben im Zentrum stehen. Ganzheitlich heisst auch, dass sich das Erlebte in ein beraterisches Gespräch einbeziehen lässt.

Methode

Die Atemqualität (Atemrhythmus, -volumen und -ausbreitung) ist der Ausgangspunkt für die Behandlungsarbeit im Liegen. Die Atemtherapie IKP, die auch im Sitzen und Bewegen erfolgen kann, wirkt harmonisierend im muskulären und psychischen Bereich. Die Behandlungen beinhalten Übungen zum Umgang mit Stress und auch solche, die vitalisierend auf den Organismus wirken. Gleichzeitig wird das Körper- und Empfindungsbewusstsein gefördert, was das Selbstwertgefühl stärkt.

Ziele

Diese Atembehandlungsmethode soll bei vielen Störungen der Atemwege, bei Panik- und Angstzuständen, Einschlafstörungen sowie psychosomatischen Leiden wirksam sein. Geeignet ist die Methode auch bei Schmerzen, hohem Blutdruck und Verdauungsstörungen.

Ursprung

Die PsychoDynamische Körper- und Atemtherapie Methode LIKA ist eine Synthese von chinesischer Meridianlehre und westlichem Gesundheitsverständnis und wurde während der letzten 20 Jahre entwickelt. Sie integriert verschiedene Ansätze aus der Körper-, Atem- und Psychotherapie, insbesondere Konzepte der «Integrativen Körperpsychotherapie» nach dem Amerikaner und ehemaligen Zahnarzt Dr. Jack Lee Rosenberg. Die Therapie basiert auf der Atem- und Bewegungslehre von Prof. Dr. med. V. Glaser und seiner psychodynamischen und psychosozialen Interpretation des Meridiansystems, den Energiebahnen des Körpers.

Methode

Basis der Behandlungsformen ist die Atemmassage, wie sie ursprünglich von Dr. J. L. Schmitt entwickelt und von Prof. Glaser verfeinert wurde. Diese wird auf der Haut oder über die Kleider ausgeführt. Andere Schwerpunkte der Körper- und Atemtherapie Methode LIKA sind Atem- und Meridianbehandlungen sowie meditative Haltungs-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen. Im begleitenden therapeutischen Gespräch werden Erfahrungen und Verhaltensmuster reflektiert, mit dem Ziel, eine persönliche Neuorientierung einzuleiten.

Ziele

Die Methode LIKA aktiviert die persönlichen Energiepotenziale und fördert das Wohlbefinden sowie die Widerstandskraft. Sie hilft Atemfehlerverhalten und Blockaden zu lösen, vegetative Störungen zu regulieren und die Selbstheilkräfte zu aktivieren.



Ursprung

Die anfangs des 20. Jahrhunderts vom deutschen Pädagogen und Musiker Hinrich Medau entwickelte organischrhythmische Bewegungsbildung (ORB) ist eine ganzheitliche Bewegungs-, Atem- und Musiklehre. Sie wurde durch die Atemheilkunde von Dr. med. J. L. Schmitt und die Eutonielehre von Prof. Dr. med. V. Glaser mitgeprägt.

Methode

Im Zentrum der Methode ORB Medau steht die Erfahrung, dass sich durch einen feinsinnigen Umgang mit Menschen und Gegenständen krank machende Verhaltensmuster erkennen und durchbrechen lassen. Mittels Atem- und Bewegungsübungen, Rhythmus und Musik kann das Körper-, Raum- und Situationsgefühl verfeinert und die im Menschen angelegten Entwicklungs- und Heilkräfte unterstützt werden. So können sich neue Reaktions- und Handlungsweisen bilden, die psychisch harmonisierend und physisch regulierend wirken.

Ziele

Die ORB-Medau-Methode fördert das Empfinden für eine Haltung entsprechend dem Körperbau, atemerfüllte rhythmische Bewegung und Ausdrucksvielfalt. Sie eignet sich insbesondere für Kinder mit Wahrnehmungs- und Entwicklungsstörungen, bei Ängstlichkeit, Asthma, Hyperaktivität, Fettleibigkeit usw. Bei Erwachsenen zielt die Behandlung auf Funktionsstörungen wie Atem-, Kreislauf-, Verdauungsprobleme, rheumatische Erscheinungen, depressive Verstimmungen, Ausdrucks- und Kontaktschwierigkeiten ab.

Ursprung

Die Atem- und Bewegungstherapie Psychotonik wurde vom deutschen Arzt Prof. Dr. Volkmar Glaser begründet. Ausgehend von der subjektiven Erfahrung, dass sich seelische Veränderungen unmittelbar im Atemgeschehen niederschlagen, erforschte und zeigte Glaser seit den 30er Jahren die komplexen Zusammenhänge zwischen Psyche und Atemsystem auf und brachte sie in eine Systematik.

Glaser betrachtete das Meridiansystem als Ordnungsschema der psychosomatischen Körperdynamik. Seine Erkenntnisse hat er unter dem japanischen Begriff Kei Raku veröffentlicht. Die Kei-Raku-Prinzipien sind Leitfaden für die Wahl des passenden Angebotes, der notwendigen Intervention und günstigen Annäherungsform, für Diagnose und Therapie.

Methode

Die methodenspezifischen Arbeitsweisen der Psychotonik sind Atemmassage und Kommunikatives Bewegen. Die Atemmassage ist eine Form therapeutischer Atemführung. Beim ruhig liegenden Menschen zeigen sich Befindlichkeit und Verhaltensweise ausschliesslich in der Atembewegung. In der Atemmassage wird über Berührung auf die Muskelspannung und den Atem eingewirkt. Die Veränderung der Atembewegung beeinflusst Atemfunktion, Muskelspannung und Befindlichkeit. Das Kommunikative Bewegen beinhaltet Bewegungs-, Haltungs- und Atemschulung.

Ziele

Mit dieser Therapie soll eine gesunde Atembewegung aufgebaut und erlebt werden. Durch die eigenständige Anwendung der in der Therapie gemachten Erfahrungen lässt sich eine nachhaltige Verbesserung der Atemfähigkeit erzielen.



Rebirthing

Ursprung

Rebirthing wurde von Leonard Orr 1967 als therapeutische Atemtechnik definiert und später auch von anderen Therapeuten weiterentwickelt. Es handelt sich dabei um eine besondere Atemweise, bei der sich der «äussere» – auch willentlich lenkbare Atem genannt – mit dem «inneren», autonomen Atem verbindet, so dass Bewusstes und Unbewusstes, Aussenwelt und Innenwelt in Einklang kommen.

Methode

Das kreisförmige intensive Rebirthing-Atmen erfolgt ohne Atempausen. Damit verbindet sich der «äussere», willentlich lenkbare Atem mit dem «inneren», von tieferen Bewusstseinsschichten gesteuerten Atem. Durch die Entfaltung des natürlichen Atemflusses kommt es zu einem verstärkten Erleben von Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen. Die aufbrechenden Emotionen ermöglichen es, alte und schmerzliche Erfahrungen zu bewältigen.

Ziele

Rebirthing ist eine wirkungsvolle Methode zur Auflösung von körperlichen, emotionalen und mentalen Blockaden und ein effektiver Weg zu persönlichem Wachstum. In diesem Sinne dient die Therapie der Selbsterfaltung, der Selbsterkenntnis und der Selbstheilung. Da Rebirthing den Bewusstseinszustand verändern kann, darf diese Technik nur in Begleitung eines ausgewiesenen, erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden.

Ursprung

Die Physiotherapeutin Liselotte Brüne erarbeitete in den 60er Jahren aus der Heilmethode des Internisten Dr. med. Ludwig Schmitt die Reflektorische Atemtherapie®. Als Ergebnis der vierjährigen Zusammenarbeit mit Dr. Schmitt entstand so nach dessen Tod eine Methode, die es erlaubt, die Erkenntnisse der Atemheilkunst in der physiotherapeutischen Praxis einzusetzen.

Methode

Therapiebestandteile der Reflektorischen Atemtherapie® nach J. L. Schmitt sind heiße Kompressen, manuelle Techniken und therapeutische Übungen. Mittels gezielter Reizungen des Bindegewebes, der Muskulatur sowie der Knochen und Gelenke wird das Zwerchfell aktiviert und bewirkt eine Veränderung des Atemablaufs. Dadurch tritt eine Regulierung der Muskelspannung sowie eine Verbesserung der Dehnbarkeit und Beweglichkeit des Körpers ein. Das Besondere an dieser Therapie ist, dass der Atemfluss alleine durch die Stimulierung von Körperpartien verbessert werden soll.

Ziele

Ziel dieser Atemtherapie ist die Verminderung von Schmerzen sowie die Verbesserung von Atmung, Beweglichkeit und Haltung. Ausserdem soll sie die Organfunktionen regulieren und die Leistungsfähigkeit erhöhen.



Schlaffhorst-Andersen

Ursprung

Stimmprobleme bzw. Asthma Bronchiale führte die Frauen Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen zum Arzt. Dieser diagnostizierte eine falsche Atemfunktion und empfahl den beiden das Buch „Die Kunst des Atmens“ des Deutschamerikaners Leo Kofler. Nachdem Schlaffhorst und Andersen das Buch ins Deutsche übersetzt hatten, entwickelten sie um 1900 eine eigene Atemtherapie. Diese basiert auf dem Grundsatz, dass es Wechselwirkungen zwischen Atemfunktion, Stimmfunktion und Bewegungsablauf gibt. Schlaffhorst-Andersen ist in Deutschland die einzige staatlich anerkannte Atemtherapie.

Methode

Die Entwicklungsgrundlage der Atem-, Sprech- und Stimmtherapie Schlaffhorst-Andersen dienen neurophysiologischen, pädagogischen, psychologischen und medizinischen Erkenntnissen. In der Therapie wird mit kreisenden, schwingenden, rhythmischen Bewegungen, dem Atmen sowie Tönen gearbeitet. Künstlerische Elemente schärfen die Wahrnehmung für unterschiedliche Spannungszustände. Durch die Bewusstmachung der eigenen Körpersignale und durch die gezielte Beeinflussung der Stammhirn-Aktivität soll die Dreiteiligkeit des Atemrhythmus wieder hergestellt und ein ausgewogenes Spannungs- und Funktionsgleichgewicht der Atem-, Stimm- und Aufrichtungsmuskulatur erreicht werden.

Ziele

Ziele dieser Therapie sind neben der Wiederherstellung der natürlichen Atmung eine Verbesserung der Atemfunktion bei Erkrankungen der Lunge und der Bronchien, die Prophylaxe und Heilung von Stimm-erkrankungen sowie die ganzkörperliche Regeneration der Person mit dem Ziel einer erhöhten Leistungs- und Stressfähigkeit.



Sophrologie

Ursprung

Das Wort «Sophrologie» kommt aus dem Griechischen und bedeutet «Die Lehre der Harmonie des Bewusstseins». Der Begründer der Methode ist der spanische Neuropsychiater Prof. A. Caycedo. In der Sophrologie nach Caycedo treffen östliche und westliche Philosophien aufeinander. So sind Einflüsse aus dem Yoga, des Zen und der tibetischen Meditation einerseits, dem Autogenen Training, der Hypnose und der Phänomenologie andererseits feststellbar. Prof. A. Caycedo war der letzte Schüler des Psychiaters Ludwig Binswanger, der im Sanatorium Kreuzlingen in der Schweiz tätig war. Von ihm lernte er die Grundlagen der Phänomenologie, welche die philosophische Grundlage der Sophrologie nach Caycedo bildet.

Methode

Zentral in der Sophrologie nach Caycedo ist die dynamische Entspannungsmethode, bei der der Körper mit einer Kombination aus Bewegungs- und Atemübungen zuerst aktiviert und anschliessend tief entspannt wird. Wichtig sind Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen, Stressreflexe, positive Bilder und Erinnerungen, Umgang mit Emotionen und mentales Training. Die Übungen werden im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt. Nach Erlernen der Techniken lassen sich diese selbstständig weiterüben und in den Alltag integrieren.

Ziele

Ziel der Methode ist es, das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist zu erhalten, bzw. wieder zu erlangen. Eingesetzt wird die Sophrologie vor allem bei Beschwerden, die durch Stress und andere psychische Probleme verursacht oder von diesen begleitet werden, wie Ängsten, Stress, Depressionen und Schlaflosigkeit. Aber auch präventiv wirkt sich die Methode positiv auf Wohlbefinden, Gesundheit und Selbstbewusstsein aus.



Atemphysiotherapie

Die Atemphysiotherapie umfasst die Bereiche Prophylaxe, Therapie und Rehabilitation. Die in den Bereichen Prophylaxe und Therapie eingesetzten atemphysiotherapeutischen Techniken haben primär das Ziel, die Lunge mit Luft anzureichern bzw. die Luft in den Lungen besser zu verteilen. Die vermittelten Techniken sind Nachahmungen des spontanen Atemverhaltens von Kindern, aber auch von erschöpften Sportlern nach körperlicher Anstrengung.

Die ambulante oder stationäre pulmonale Rehabilitation ist ein strukturiertes interdisziplinäres Behandlungsprogramm. Es beinhaltet zusätzlich Kraft- und Ausdauertraining sowie Instruktion und Information der Betroffenen. Dadurch kommt es nicht nur zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sondern auch zu einer Stimmungsaufhellung und besseren Lebensqualität ganz allgemein. Das Behandlungsprogramm wird exakt auf den Patienten abgestimmt und Art und Intensität der Behandlung laufend an seinen Gesundheitszustand angepasst. Je nach Erkrankung stehen andere Behandlungsziele im Vordergrund.

Behandlungsziele bei chronisch obstruktiven Atemwegserkrankungen (Asthma bronchiale und COPD)

- Reinigung der Atemwege von Sekret
- Verhinderung von Sekretanhäufung
- Senken der Atemwegswiderstände
- Erreichen einer möglichst guten Aufnahme von Inhalationsmedikamenten
- Vermeiden von Kollapsen
- Verbessern der Lungenbelüftung und Luftverteilung
- Verbessern/Erhalten der Zwerchfellbeweglichkeit und -aktivität
- Verbessern/Erhalten der Brustkorbmobilität
- Verhindern von Schonhaltung
- Ökonomisierung des Alltagsverhaltens
- Besserer Umgang mit Atemnot
- Verbessern/Erhalten der Kondition

Behandlungsziele bei restriktiven Lungenerkrankungen (Lungenfibrose)

- Herabsetzen erhöhter Atembewegungswiderstände
- Erhalten/Verbessern der Gelenkmobilität, Gewebeverschieblichkeit, Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Verbessern der Lungenbelüftung und Luftverteilung
- Verbessern/Verlängern der Inspiration
- Kräftigung der Einatemmuskulatur
- Verbessern von Schonhaltung

Behandlungsziele bei entzündlichen Lungengeweberkrankungen (Lungenentzündung, Bronchiektasen)

- Verbessern der Lungenbelüftung und Luftverteilung
- Verhindern von unbelüfteten Lungenabschnitten
- Reinigen der Atemwege von Sekretion
- Verhindern von Thrombosen und Embolien während der Ruhigstellung
- Herabsetzung erhöhter Gewebswiderstände in Haut und Muskulatur

Behandlungsziele bei Erkrankung des Rippen-Lungenfells (Pleura) zum Beispiel nach Lungenoperationen

- Erhalten der Beweglichkeit des Rippen-Lungenfells
- Verhindern von Pleura-Schwarten
- Erhalten der Zwerchfell-Beweglichkeit
- Verhindern von unbelüfteten Lungenabschnitten und Asymmetrien der Atembewegung
- Verhindern von Sekretanhäufung
- Verhindern von Schonhaltungen
- Vermeiden von Reizhusten



Behandlungsziele bei Erkrankungen des Lungenkreislaufes (Lungenembolien)

- Verhindern weiterer Thrombosen und Embolien
- Verhindern eines postthrombotischen Syndroms
- Während der Bettruhe: Verbessern von Belüftung und Luftverteilung in der Restlunge
- Verhindern von unbelüfteten Lungenabschnitten und Lungenentzündungen
- Linderung von Schmerzen

Adressverzeichnis Fachorganisationen

Dieses Buch entstand in enger Zusammenarbeit mit den verantwortlichen Atemschulen. Als Grundlagenmaterial für die Methodenbeschriebe dienten Sachschriften und -bücher sowie Internet-Informationen und die Textbeiträge der Atemschulen. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich für die Unterstützung bedanken, die wir im Hinblick auf diesen Atemratgeber von den Fachorganisationen und Atemtherapeuten erhalten haben.

Falls Sie noch mehr über Atemtherapien wissen möchten oder auf der Suche nach einer geeigneten Atemschule oder einem Atemtherapeuten sind, bitten wir Sie, sich direkt mit den Fachorganisationen in Verbindung zu setzen. Informationen zu Lunge und Atem sowie Therapiemöglichkeiten im Bereich der pulmonalen Rehabilitation entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.lungenliga-zh.ch.

Dachverband

AFA Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V.
Wartburgstrasse 41
D-10823 Berlin
Tel. +49 30 395 38 60, Fax +49 30 395 38 23
e-mail: AFA.eV@t-online.de

Atemphysiotherapie

Rheumaklinik und Institut für Physikalische Medizin
UniversitätsSpital Zürich
Gloriastrasse 25
Postfach
8091 Zürich
Tel. 044 255 26 87, Fax 044 255 44 15
Internet: www.rheumatologie.usz.ch



Autogenes Training

Schweizer Gesellschaft für Autogenes Training (SAT)

Postfach 829

4125 Muttenz

Tel. 061 461 24 46, Fax 061 461 23 41 (Mo–Di 8.30–11.30 Uhr)

e-mail: info@sat-verband.ch

Internet: www.sat-verband.ch

Literatur: «Handbuch autogenes Training», Bernt H. Hofmann, DTV
Deutscher Taschenbuch Verlag, DTV-Verlag, ISBN 3-423-36208-1

Buteyko

Raum Zürich: Internet: www.atem-praxis.ch, Tel. 044 350 69 50

Raum Bern: Internet: www.atem-gesundheit.ch, Tel. 031 332 62 40

Literatur: «Leben ohne Asthma», Andrey Novozhilov, Mobiwell Verlag,
ISBN 3-9807945-9-8

Hatha-Yoga

Schweizer Yogaverband

Seilerstrasse 24

3011 Bern

Tel. 031 382 18 10, Fax 032 941 50 41

e-mail: swissyoga@msn.com

Internet: www.swissyoga.ch

Literatur: «Sport und Yoga», Selvarajan Yesudian, Elisabeth Haich,
Drei Eichen Verlag, ISBN 3-7699-0590-3

IKP

Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP
Kanzleistrasse 17
8004 Zürich
Tel. 044 242 29 30, Fax 044 242 72 52
e-mail: info@ikp-therapien.com
Internet: www.ikp-therapien.com

Literatur: «Durch den Atem die Seele heilen», Ganzheitlich-integrative Atemtherapie für Gesunde, psychosomatisch und psychisch Kranke.
Yvonne Maurer, IKP, ISBN 3-906472-00-0

LIKA®

PDKA LIKA
Fachverband für PsychoDynamische Körper- und Atemtherapie LIKA®
Postfach 9
5210 Windisch
Tel. 079 676 45 92 oder 031 351 37 57
e-mail: info@lika.ch
Internet: www.pdka-lika.ch

Literatur: «Die Psychodynamik des Atems und des Meridiansystems»,
R. Gauch Mühle, E. Gross-Gstöhl, S. Radelfinger ML Verlag,
ISBN 3-88136-238-X



ORB Medau

ORB Medau Verband
Kehlstrasse 33
5400 Baden
Tel. 056 221 86 31
e-mail: verband@orb-medau.ch
Internet: www.orb-medau.ch

Literatur: «Eutonie», Prof. Dr. med. Volkmar Glaser, Karl F. Haug Verlag,
ISBN 3-8304-0648-7

Middendorf

Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik
Middendorf sbam
Monbijoustrasse 35
Postfach 6432
3001 Bern
Tel. 031 380 54 53, Fax 031 381 04 57
e-mail: sekretariat@sbam.ch
Internet: www.sbam.ch

Literatur: «Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre», Ilse Middendorf,
Jungfermann, ISBN 3-87387-218-8

Psychotonik

Lehrinstitut für Psychotonik
Zürichbergstrasse 193
8044 Zürich
Tel. 044 254 80 40, Fax 044 254 80 41
e-mail: welcome@psychotonik.ch
Internet: www.psychotonik.ch

Literatur: «Eutonie», Prof. Dr. med. Volkmar Glaser, Karl F. Haug Verlag,
ISBN 3-8304-0648-7

Qigong

Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT)
Bündtenstrasse 23
Postfach 5
4703 Kestenholz
Tel. 062 393 01 73, Fax 062 393 01 71
e-mail: info@sgqt.ch
Internet: www.sgqt.ch

Literatur: «Medizinisches Qigong», Yuanping Wei, Zi Deng, Verlag für
ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, ISBN 3-927344-12-5

Reflektorische Atemtherapie

AFA Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V.
Wartburgstrasse 41
D-10823 Berlin
Tel. +49 30 395 38 60, Fax +49 30 395 38 23
e-mail: AFA.eV@t-online.de



Rebirthing

AFA Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V.
Wartburgstrasse 41
D-10823 Berlin
Tel. +49 30 395 38 60, Fax +49 30 395 38 23
e-mail: AFA.eV@t-online.de

Sophrologie

Académie Suisse de Formation en Sophrologie caycédienne
Schweizerischer Verein für Sophroprophylaxe
Rue du Crêt 24
Case postale
2302 La Chaux-de-Fonds
Tel. 032 968 95 00, Fax 032 968 95 02
e-mail: info@sophro.ch
Internet: www.sophrologie.ch

Zentrum für Sophrologie
Freyastrasse 19
8004 Zürich
Tel. 044 241 20 73
e-mail: j.mader@bluewin.ch
Internet: www.sophrologiezentrum.com

Literatur: «Bewusst sein. Harmonie und Gesundheit durch Sophrologie»,
Christiane Oppikofer, Tobler Verlag, ISBN 3-85612-131-5

Veening

AFA Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V.
Wartburgstrasse 41
D-10823 Berlin
Tel. +49 30 395 38 60, Fax +49 30 395 38 23
e-mail: AFA.eV@t-online.de

Wolf

Internationaler Fachverband für
integrale Atem- und Bewegungsschulung (IAB)
Methode Klara Wolf
Postfach 3055
8021 Zürich
Tel. 071 330 06 72, Fax 071 330 06 61
e-mail: info@atem-online.ch
Internet: www.atem-online.ch

Literatur: «Atemkraft, Lebensmut, Gelassenheit», Maja Wolf, IAB-Verlag,
ISBN 3-9521943-1-X

Sollten Sie grundsätzliche Fragen zu Atemtherapien haben, dann bitten wir Sie, direkt mit dem Dachverband AFA Berlin Kontakt aufzunehmen.



Information

Lungenliga Zürich
Wilfriedstrasse 7
8032 Zürich
Telefon 044 268 20 00
Telefax 044 268 20 20
e-mail: info@lungenliga-zh.ch
www.lungenliga-zh.ch



LUNGENLIGA ZÜRICH