

Kleines Atem-ABC

Atmung rein körperlicher Atemvorgang, Gasaustausch

Atem ganzheitlicher Prozess auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene, ist Ausdruck des ganzen Menschen.

z.B.

auf körperlicher Ebene: neben der Lungenfunktion beeinflusst die Haltung den Atem, z.B. die Aufrichtung der Wirbelsäule, ebenso Verspannungen der Muskulatur, Festigkeiten der Gelenke etc

auf emotionaler Ebene: bestimmte Emotionen wie Trauer, Freude, Wut zeigen sich in bestimmten Atemmustern

Körperpräsenz wach, bewusst und lebendig im Körper sein. Voraussetzung für das freie natürliche Fließen des Atems.

Bodenkontakt, Erdung gute Verbindung der Füße zum Boden, Gewicht des Körpers von der Erde tragen lassen. Ebenfalls wichtig für freies natürliches Fließen des Atems.

Körper und Atem erfahren (*Erfahrbarer Atem*) den eigenen Körper und Atem vorurteilsfrei wahrnehmen und spüren, unbeeinflusst von gelerntem Wissen, Meinungen und Bewertungen.

Atemrhythmus Abfolge von Einatem, Ausatem und Pause. Jeder Mensch hat einen ureigenen Atemrhythmus, der sich in verschiedenen Situationen den jeweiligen Erfordernissen anpasst.

Atembewegung Weit- und Schmalwerden der Körperwände, z.B. Auf und Ab der Bauchdecke. Weitwerden im Einatem, Schmalwerden im Ausatem. Die Atembewegung breitet sich dreidimensional im Körper aus (vorne-hinten, links-rechts, oben-unten).

Zwerchfell Hauptatemmuskel, liegt quer (= „zwerch“) in der Körpermitte. Senkt sich im Einatem und hebt sich wieder im Ausatem. Die durch das Zwerchfell verursachte Druckwelle ist für die Atembewegung verantwortlich.

Bauchatmung Durch die Arbeit des Zwerchfells hebt und senkt sich die Bauchdecke. Bauchatmung ist die entspannte natürliche Atemweise in der Ruhe und kann bis zu 2/3 des Atemvolumens aktivieren.

Brustatmung ergänzt die Bauchatmung zur **Vollatmung**.
Überwiegende Brustatmung kann nur ca. 1/3 des Atemvolumens aktivieren und entsteht meist durch zu geringe Zwerchfellaktivität („flache Atmung“).

Atem durch die Nase Ein- und Ausatmen durch die Nase ist am effektivsten, reicht bei Ruhe und leichter Bewegung völlig aus.

Atem durch den Mund Einatem durch den Mund ergänzt die Nasenatmung bei starker Bewegung oder beim Singen und Sprechen. Bei Atemübungen: Ausatem durch den Mund wird manchmal eingesetzt zur Verstärkung und dadurch bewusster gemacht.

Atem(bewegungs)räume

oberer Atemraum (von der Brustbeinspitze aufwärts): feiner Atem, Selbstaussdruck, Kommunikation

mittlerer Atemraum (zwischen Brustbeinspitze und Nabel): gut ausbalancierter Atem, Selbstvertrauen

unterer Atemraum (vom Nabel abwärts bis zu den Füßen) vitaler Atem, Entspannung, Regeneration, Kraft

Hingabe und Achtsamkeit

Hingabe: sich öffnen für die Erfahrung und alles liebevoll aufnehmen, sich einlassen

Achtsamkeit: sich wachsam fokussieren ohne das Ganze aus den Augen zu verlieren

Beide zusammen ergeben die **Sammlungskraft** eines Menschen.