



Atemübung 1: **Die Zellen ankurbeln**

Ausgangsstellung: Beine breit stellen, Arme in Schulterhöhe gestreckt. Ausatmen mit „s-c-h“, gleichzeitig in die Knie gehen und die Arme um den Körper schlingen. Mit Kniestoß hochkommen – das bedeutet, dass zur nachfolgenden Beinstreckung die Spannung von der Fußsohle aufgebaut wird, die Knie federn nach oben. So findet der Körper mit Leichtigkeit wieder in seine Ausgangsstellung zurück.

In der Ausgangsstellung durch die Nase einatmen. Dabei die Lippen ein wenig vorschieben, als würden Sie an einer Blume riechen.

5-10 x im Wechsel links und rechts wiederholen. Zum Aufbau der Atemenzyme kann die Übung auch als Konditionstraining eingesetzt werden.

Führen Sie die Übung mit Freude und Leichtigkeit durch. Beobachten Sie anschließend, wie Sie sich fühlen.

Atmen ist Leben

Der Puls des Lebens wird in der Atmung sichtbar und spürbar.

Der Atem erfrischt unseren Körper, harmonisiert unsere Gefühle und öffnet das Tor zu unserem Dasein. Die meiste Zeit sind wir uns der lebensspendenden Kraft des Atems nicht bewusst. Es atmet ja ganz von selbst, warum der Atmung noch extra viel Aufmerksamkeit schenken?

Jede einzelne Zelle lebt und atmet

Der Körper eines erwachsenen Menschen ist aus 100 000 Milliarden Zellen zusammengesetzt. Die grundlegenden Funktionen der Zelle sind Stoffwechsel, Energiegewinnung, Atmung, Zellteilung, Reizaufnahme und Reizbeantwortung.

In jeder Zelle gibt es eine Grundausrüstung an Zellorganellen (= Strukturen, die der Zellfunktion dienen). Zu den Zellorganellen zählen auch die Mitochondrien, die „Kraftwerke“ der Zelle. Diese kommen in allen Zellen mit Ausnahme der roten Blutkörperchen vor.

In den Mitochondrien wird die mit der Nahrung aufge-

nommene Energie mit Hilfe des Sauerstoffs und der in den Mitochondrien enthaltenen Enzyme in eine spezielle Energieform, nämlich ATP umgewandelt. Adenosintriphosphat (= ATP) wird gespeichert und steht für energiefordernde Prozesse der Zelle zur Verfügung. Dazu zählen zum Beispiel der Stofftransport, die



Atemübung 2: **Aus dem Vollen schöpfen**

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel. Beobachten Sie zuerst Ihren Atem. Legen Sie eine Hand auf den Bauch, die andere Hand auf den Brustkorb. Wenn Sie Ihren Atem bereits gut wahrnehmen, füllen Sie beim Einatmen zuerst den unteren Bauchraum, dann den oberen Bauchraum, darauf folgt der untere Brustbereich, dann der obere Brustbereich. Entleeren Sie beim Ausatmen zuerst Ihren unteren Bauchraum, dann den oberen Bauchraum, darauf folgt der untere Brustbereich, dann der obere Brustbereich.

Das Ein- und Ausatmen sollte mit fortschreitender Übungspraxis gleich lang werden. Dieser Atemrhythmus spendet viel Frische, es entsteht eine innere Stabilität und eine positiv beruhigende Auswirkung auf unser Nervensystem. Beim Einatmen denken Sie daran, dass Sie ganz viel frische reine Luft einatmen und so den Körper unterstützen.

Atemübung 3: **Die eigenen Kraftwerke pflegen**

Abbildung 1 zeigt eines von vielen Kraftwerken der Zellen, ein Mitochondrium. Diese Abbildung können Sie für eine Visualisierungsübung in Verbindung mit Ihrer Atmung nutzen: Sie nehmen beim Einatmen durch all Ihre Hautporen über der gesamten Körperoberfläche frischen Sauerstoff und damit auch neue Lebenskraft auf. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie sich dieser frische Sauerstoff im gesamten Körperinneren verteilt und bis in das Innerste der Zellen, bis zu Ihren Mitochondrien gelangt. Denken Sie dann an Ihre Mitochondrien als ganz gesund und funktionsfähig.



Muskelkontraktion, die Synthese von Eiweiß und von anderen Zellbestandteilen. Die für die sauerstoffabhängigen Stoffwechselfvorgänge notwendigen Enzyme sind Eiweißstrukturen, die ständig neu aufgebaut werden müssen.

Was hier mit einfachen Sätzen beschrieben ist, ist ein wahres Wunderwerk des menschlichen Organismus.

Je besser die Zellatmung (= Sauerstoffaufnahme in die Zelle), umso besser die Zellfunktion, umso besser arbeiten unsere „Kraftwerke“. Jede einzelne Zelle wird mit mehr Energie, mehr Kraft und mehr

Frische versorgt. Die Zellatmung lässt sich mit gezielten Atemübungen anregen. Zugleich wird die Neubildung der Atemenzyme aktiviert.

Die Zellatmung lässt sich mit ganz gezielten Atemübungen anregen. Jede einzelne Zelle wird in der Folge mit mehr Energie, mehr Kraft und mehr Frische versorgt.

Sauerstoff ist unsere Hauptenergiequelle

Ohne Nahrungsaufnahme können wir zwei bis drei Wochen leben, ohne zu trinken überleben wir ca. eine Woche, aber ohne Sauerstoff nur einige Minuten. Häufige Krankheitsbilder wie der Schlagan-

fall oder der Herzinfarkt sind lebensbedrohliche Folgen einer Unterbrechung der Blutzirkulation und damit auch der Sauerstoffzufuhr.

► das Atemsystem mit Nase, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien, Bronchiolen, Alveolen (= äußere Atmung)

Selbst die Entstehung von Tumorerkrankungen ist neben anderen Faktoren auf eine Verarmung der Zellen an Sauerstoff zurückzuführen.

Damit der Sauerstoff in die Zelle gelangt, müssen viele Organe und Körpersysteme gut zusammenarbeiten:

► das Herz-Kreislaufsystem – verteilt den Sauerstoff im Körper und bringt ihn zu den einzelnen Zellen
 ► jede einzelne Zelle (= innere Atmung)
 ► die Atem- und Atemhilfsmuskulatur (wichtigster Muskel: das Zwerchfell),



Atemübung 4: **Lebendigkeit versprühen**

Dient der Ausweitung des Atemraums, der Koordinations-schulung und der Besserung der Zirkulation. Da sich Atmung und Bewegung auch auf das Gemüt auswirken, wird diese Übung auch zur Stärkung der Standfestigkeit und des Selbstvertrauens eingesetzt.

Ausgangsstellung: Beine hüftbreit, die Arme sind am Körper. „H-o-i“: Ich steige mit dem linken Bein vor, linken Arm nach vorne strecken, rechtes Knie mit der rechten Hand in Richtung Brust ziehen.

Rechtes Bein und linken Arm senken, Beine sind parallel.

„A-h“: Dann linkes Knie mit der linken Hand zur Brust ziehen, der rechte Arm hängt herab, dann wieder den linken Arm senken.

„H-o“: mit dem linken Bein vorsteigen, rechtes Knie mit dem rechten Arm fassen, linken Arm nach oben strecken, in dieser Stellung einatmen.

5x mit dem linken Bein beginnen, 5x mit dem rechten Bein beginnen. Üben Sie mit den angegebenen Lauten, Stimme fest, auch mal etwas lauter werdend. Beginnen Sie langsam, Schritt für Schritt.

Diese Übung erfordert Ihre volle Aufmerksamkeit, umso schöner, wenn Sie dann „sicher dastehen“ und Ihre Größe genießen.

- ▶ das zentrale und periphere Nervensystem – regelt über Rezeptoren und Regulationszentren Tiefe, Frequenz und Rhythmus der Atmung

- ▶ der Halte- und Bewegungsapparat – gewährleistet eine vollständige Atementfaltung (Einschränkungen bei Wirbelsäulenverkrümmungen oder Muskelverspannungen)

Physiologisch richtige Bewegungsfolgen, abgestimmt auf die Atmung, halten Ihren Körper geschmeidig und fit, steigern das Sauerstoffangebot und gewährleisten ein Plus an Energie und Vitalität.

3. Wie wir atmen, bestimmt wie wir leben

Woher nehmen die Kinder so viel Energie? Sie werden nie müde, neue Dinge zu erforschen, ihre eigene Welt und ih-

und Kraft werden von vielen TeilnehmerInnen beschrieben, die Atemübungen als regelmäßiges Übungsprogramm praktizieren

Wie können Sie erkennen, wie Sie atmen?

Wenn Sie sich kurz Zeit nehmen und versuchen, Ihren Atem zu beobachten:

- ▶ Wo spüren Sie eine Atembewegung?
- ▶ Eher im oberen oder unteren Brustbereich, oder im Bauchbereich?
- ▶ Atmen Sie durch die Nase oder durch den Mund?
- ▶ Die physiologische Form der Atmung beginnt durch die Nase.

Die Atmung entfaltet sich voll, wenn Sie dazu die volle Kapazität Ihres Körpers nutzen.

Im Laufe des Lebens verändern sich die Atemgewohnheiten: Angst lässt uns den Atem anhalten, Stress flacht die Atmung ab, fehlende Bewegung schränkt den Atemraum ein.

re Umwelt zu erkunden. Aus vollen Leibeskräften teilen Sie sich mit und tun Ihre Wünsche kund.

Im Babyalter und in der frühen Kindheit fließt der Atem ganz frei. Wenn Sie ein Baby beobachten, werden Sie sehen, dass sich die Nasenrübchen beim Atmen bewegen. Der Bauch hebt sich beim Einatmen, senkt sich beim Ausatmen. Die Flanken bewegen sich frei.

Im Laufe des Lebens verändern sich die Atemgewohnheiten: Angst lässt uns den Atem anhalten, Stress flacht die Atmung ab, sitzende Tätigkeiten, fehlende Bewegung schränken den Atemraum ein.

Natürliches freies Atmen bahnt den Weg für ein freudiges Strömen der Lebenskräfte. Empfindungsqualitäten wie Gelassenheit, Vertrauen, Mut

Das Erleben des Atems ist Voraussetzung für die Dynamik unseres körperlichen und psychischen Daseins, für das Wachstum, die Entwicklung und die Entfaltung der eigenen Lebenskräfte.

Atmen ist ganz natürlich. Der Atem ist immer greifbar. Wird das Atmen bewusst im Alltag integriert, können Sie entspannter und mit einem Plus an Energie Ihr Leben genießen und Ihren Organismus auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene stärken.

Dr. Klaudia Szépfalusi-Eibel
Wien, Ärztin für Allgemeinmedizin, Ganzheitsmedizinerin, Psychotherapeutin. Atemkurse und Seminare in Wien und Kroatien, Stressmanagement mit „Atembalance“ für Firmen.
Tel.: 0699/19676004
www.atembalance.at

