

Seismograf der Lebendigkeit

Durch Beobachtung des Atems lernen wir unseren Körper besser kennen. Falsch zu atmen, bedeutet oft auch, dass wir an unserem Leben etwas ändern müssen. Die Atemtherapie hilft bei der Selbsterkenntnis. ■ Silvia Kockel

Wo spüren Sie Ihren Atem? Eher im Brustraum oder bis in den Bauch hinein? Welche Körperbereiche verändern sich mit dem Ein- oder Ausatmen? Spüren Sie ihn nur im Oberkörper oder bis hinunter zu den Zehen? Beobachten Sie sich und Ihren Atem einmal in unterschiedlichen Situationen: morgens noch im Bett nach dem Aufwachen, nach einem Spaziergang oder nach dem Treppensteigen, vor und nach dem Essen, in einer harmonischen Gesellschaft oder wenn Sie traurig sind oder sich ärgern. Bildet Ihr Atem eine gleichmässige Kurve von Auf und Ab – eventuell mit einer kurzen Pause nach dem Ausatmen? Dauern Ein- und Ausatmen gleich lange und sind sie gleichermaßen intensiv?

Welches Gefühl erleben Sie dabei – Freude und Lebensmut oder Traurigkeit und Erschöpfung? Vielleicht entsteht in Ihnen auch ein Bild, ein Wort oder Gedanke als Symbol für Ihre momentane Art zu atmen, denn der Atem ist immer unmittelbarer Ausdruck unseres Lebens. Die Beobachtung

unseres Atems hilft uns, unseren Körper besser kennen zu lernen. Das wiederum lässt Rückschlüsse auf unsere momentane Lebenssituation zu und hilft uns, Veränderungen in Angriff zu nehmen.

Die Qualität unseres Atems steht in unmittelbarer Verbindung mit allen Organen, sämtlichen Zellen im Körper. So kann die Atemtherapie unter fachmännischer oder fachfraulicher Anleitung für ganz unterschiedliche Zwecke eingesetzt werden. LebensQuell bietet verschiedene Atemkurse an, die meistens von mir geleitet werden.

Atmen für Mund und Nase (schmecken und riechen): Sicher haben Sie schon erlebt, wie scharfes Essen oder besondere Düfte Ihren Atem beeinflussen. Auf diesem Gebiet gibt es noch vieles zu entdecken. Freitag, 12.3.2010, 9.30-17.00 oder 29.10.2010, 9.00-17.00, inkl. Mittagessen, Fr. 200.00.

Nationaler Tag der Atemtherapie Middendorf: 20.3.2010, im ganzen Land finden Informations-Veranstaltungen zum Thema Atem statt. Details werden rechtzeitig bekannt gegeben unter www.lebensquell.ch und www.sbam.ch.

> Übung: Das atmende Ohr

So «beatmen» Sie Ihr Ohr und über die Reflexzonen auch den ganzen Körper: Beginnen Sie mit einem Ohr, egal ob rechts oder links.

Drücken Sie das Ohr mit zwei Fingern am oberen Rand und ziehen Sie es nach aussen. Dann locker lassen und das Ohr wieder zurückschwingen lassen.

Beobachten Sie, wie Ihr Atem spontan darauf reagiert. Wie koordiniert sich Ihr Ein- und Ausatem mit dem Ziehen und Lockerlassen? Meistens atmen wir eher beim Drücken

bzw. Ziehen ein und atmen beim Lockerlassen aus. Aber das sollte nicht absichtlich, sondern von selbst geschehen.

Wiederholen Sie den Vorgang und wandern dabei immer um einen Finger breit weiter nach unten. Lassen Sie sich Zeit, um die Veränderung Ihres Atems gut zu spüren.

Sie sind unten am Ohrläppchen angekommen? Dann legen Sie den gleichen Weg doch noch ein zweites und drittes Mal zurück, immer am selben Ohr. Beobachten Sie auch, ob Sie den Zug bis ins Innere des Kopfes spüren.

Dann vergleichen Sie das behandelte Ohr mit dem anderen. Gibt es Unterschiede?

Wiederholen Sie die Übung am anderen Ohr. SK

