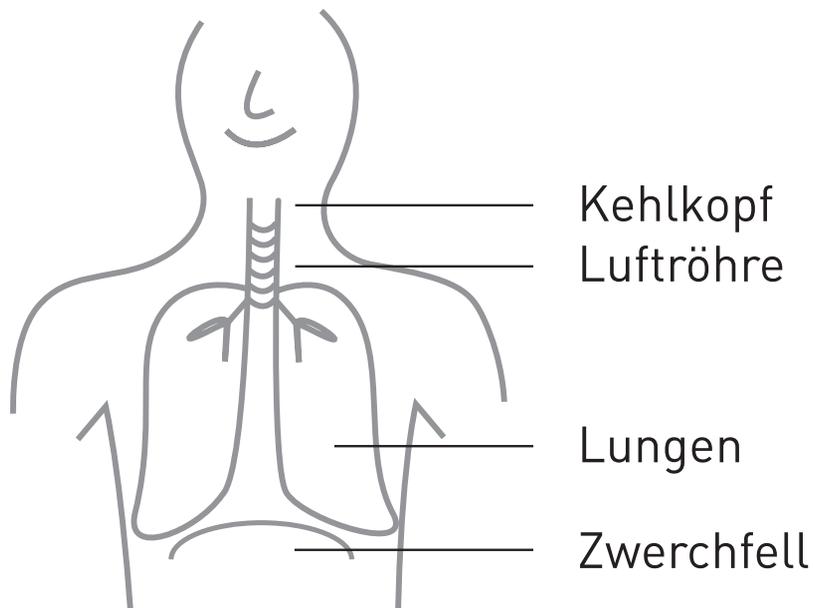
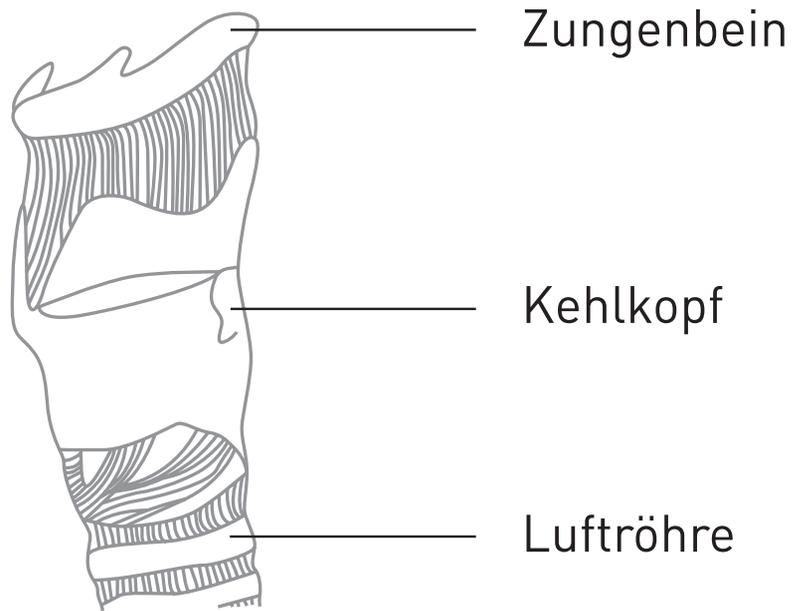


ATMUNG



Das Zwerchfell ist der Hauptatemmuskel. Leider können Sie das Zwerchfell nicht spüren. Es ist eine kuppelartige Muskel-Sehnen-Platte, die am unteren Rippenbogenrand den Brustraum vom Bauchraum trennt. Stellen Sie es sich wie ein Sprungtuch vor. Bei der Einatmung spannt sich das Zwerchfell an und bewegt sich nach unten. Bei der Ausatmung schnellt es wieder nach oben. So verläuft zumindest die Ruheatmung. Bei der Sprechatmung versuchen Sie natürlich, das Zwerchfell so lange wie möglich unten zu halten. Dadurch kontrollieren Sie die Hochschnellbewegung und damit die Atemluft, die gleichmäßig an die Stimmlippen geführt wird.

Wenn Sie einatmen, dann zieht das Zwerchfell die Lungen mit sich nach unten, sodass sich die Lungenflügel automatisch mit Luft vollsaugen, nach dem gleichen Prinzip wie bei einer Spritze. Wenn Sie die mit Wasser oder auch Luft füllen wollen, dann ziehen Sie den beweglichen Teil der Spritze nach unten. Es entsteht ein Unterdruck im Spritzenraum und dadurch strömt Flüssigkeit oder Luft rein.

Ich spreche von „tiefem“ Atmen oder der „Bauchatmung“, wenn ich aktiv mit dem Zwerchfell arbeite. Sie können auch – bei der Hochatmung – wunderbar darauf verzichten, den Brustkorb weiten und die Lungen nach vorne ziehen anstatt nach unten. Dadurch können Sie aber die Atemluft, die an die Stimmlippen geführt wird, nicht kontrollieren. Sie können nur etwas kontrollieren, wenn Sie mit einem Muskel arbeiten. Also ist jede Atmung oberhalb des Zwerchfells für die Sprechatmung nicht besonders gut.

Wieso wird der Bauch weit? Wir atmen doch nicht in den Bauch? Nein! Wir atmen in die Lungenflügel, aber wenn die von dem Zwerchfell nach unten in den Körper gezogen werden, dann drückt das Zwerchfell die Organe im Bauchraum eine Etage tiefer.

Soweit zur Theorie: Jetzt die Umsetzung!

Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch. Spüren Sie erst einmal, wohin Sie atmen. Tief einatmen bedeutet, dass sich der Bauch bis zum Schamhügel bewegt. Legen Sie also Ihre Hand dort unten hin und versuchen Sie, in die Hand zu atmen. Stellen Sie sich vor, dass dieser Teil des Körpers ein Wasserglas ist. Die Luft ist in diesem Fall das Wasser. Ein Wasserglas füllt sich immer von unten nach oben, wenn Sie etwas hineingießen. Genauso bitte auch tief einatmen. Der Glasboden ist bei Ihrem Schamhügel. Weiten Sie Ihren Bauch erst unten und werden Sie dann nach oben weit. Nur bis dorthin einatmen, wo die Rippenbögen anfangen. Nicht höher, denn dort beginnt der Bereich der Hochatmung. Werden Sie ruhig beim Atmen. Atmen Sie ein – halten Sie die Luft an – atmen Sie aus – machen Sie eine kurze Pause – und fangen Sie wieder von vorne an. Schön gleichmäßig.

Stellen Sie sich hin und drücken Sie Ihre Hände in die Taille. Beim tiefen Einatmen werden die Hände dort weggeatmet. Wenn das geht, dann legen Sie auch mal die Hände auf den Rücken, direkt neben der Wirbelsäule auf die Muskelstränge, und spüren Sie dort, wie beim Einatmen

alles weit wird. Wenn Sie in den Rücken atmen, atmen Sie auch automatisch in die Seiten und tief in den Bauch. Achten Sie hierbei nur noch auf den Rücken. Diese Atmung gibt Ihnen auch Halt, damit Sie Ihren Körper ganzheitlich und nicht nur die Vorderseite wahrnehmen. Falls es mit der Rückenatmung nicht sofort im Stehen klappt, dann beugen Sie sich entspannt mit dem Oberkörper nach vorne (den Nacken dabei entspannen) und atmen Sie dann in den Rücken.

Atemeinfall: Der Atem fällt beim Erschrecken von alleine ein. Oder auch, wenn Sie sich über etwas freuen. Diesen Zustand können Sie einfach herstellen. Machen Sie den Mund gut auf, legen Sie die Zunge tief im Mund ab (wenn es nicht sofort geht, dann drücken Sie einfach mit einem Finger die Zunge nach unten), entspannen Sie den Bauch und tun Sie so, als ob Sie sich über etwas Überraschendes sehr freuen. Vielleicht betreten Sie einen wunderschönen Raum oder treffen einen lieben Menschen, den Sie schon lange nicht mehr gesehen haben. In diesen Momenten ist der Atem sofort da – ohne bewusstes Einatmen – und Sie können reden. Denken Sie an etwas Schönes und Überraschendes und lassen Sie trotzdem den Atem tief einfallen, indem Sie den Bauch entspannen. Der Atemeinfall klappt auch gut, wenn Sie so tun, als ob Sie wie Robin Hood einen Pfeil in die Hand nehmen und einen Bogen spannen, um den Pfeil abzuschießen. Warten Sie nie so lange, bis Sie keine Luft mehr haben, lassen Sie lieber rechtzeitig erneut Atem einfallen. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Nur wenn der Körper entspannt ist und „denkt“, er hätte alle Zeit der Welt für das Einatmen, geht der Atemeinfall in Bruchteilen von Sekunden. Viel schneller als das bewusste Einatmen, sowohl bei der Hochatmung als auch bei der tiefen Rückenatmung. Wenn Sie Ihr Einatmen auch beim Atemeinfall noch hören, dann war der Mund nicht weit genug auf oder die Zunge nicht tief genug. Der Atemeinfall ist lautlos.