

Wir alle atmen, ohne darüber nachzudenken.

Atmen ist ein ganzheitliches Geschehen. Therapeutisch eingesetzt, kann es Stress abbauen, emotional stärken, Haltungsfehler korrigieren, Verdauungsprobleme lösen oder auch den Schlaf fördern. Mit Übungen zum Ausprobieren

VON NAOMI BECKER

# Richtig atmen

Kraftquelle für Körper, Geist und Seele

Die Schmerzen begannen in den Schultern. Mein Rücken wurde immer runder und im Laufe von drei Monaten hatte ich Schmerzen im ganzen Körper. Ich konnte mich kaum noch aufrichten und es fiel mir schwer, mich selbst an- und auszuziehen.“ Barbara Finke hat zwanzig Jahre lang Angehörige gepflegt und sich kaum Zeit für sich selbst genommen. Ihre Kinder haben sie zum Sommerkurs „Atmen – wandern – urlauben“ geschickt. Der Kurs wird von Norbert Fallner aus Wien durchgeführt. Der Atem-, Körpertherapeut und Autor beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit der Heilkraft des Atems. „Mit Abstand von den Problemen des Alltags fällt es den Menschen sehr viel leichter, loszulassen und mit Ihrem Atem bewusst in Verbindung zu kommen“, sagt er.

Barbara Finke hatte vorher vieles versucht: Schmerzpflaster, Schmerztabletten und Antidepressiva blieben erfolglos, ebenso andere Therapien. Im Laufe der Atemwoche mit Norbert Fallner wird sie immer beweglicher, das Aufrichten fällt leichter, die Schmerzen lassen nach. Barbara Finke fühlt sich wie von einer schweren Last befreit. Neben den Übungen in der Gruppe genießt sie auch zwei Einzelbehandlungen.

„Tatsächlich sind meine Lebensgeister in dieser Woche wieder erwacht“, berichtet sie. „Zuhause gab es zunächst einen leichten Rückfall. Bis ich anfang, regelmäßig Atemübungen zu machen. Anregungen holte ich mir aus Herrn Fallners Buch.“

Über den Atem lassen sich sowohl körperliche wie auch seelische Probleme gut behandeln. Schafft man die Voraussetzungen für entspanntes und tiefes Atmen – mit Hilfe von einfachen Körperübungen – ist rasch eine Besserung spürbar.





Atmen ist weit mehr als Sauerstoffaufnahme. Mit dem richtigen Atmen kann man zur inneren Mitte finden und Selbstheilungskräfte aktivieren



Mit Hilfe der Atem-Körpertherapie lassen sich vielfältige Beschwerden behandeln

Foto: AFA Berlin

## Atem als ganzheitliches Phänomen

„Bewusst atmen – entspannt atmen, das ist das Geheimnis von Vitalität, Gesundheit und Gelassenheit“, sagt Atemlehrer Johannes Walter. „Als ich begann, bewusst zu atmen, hat es mir sehr geholfen, mehrmals aus tiefstem Herzen zu seufzen. Ich habe so gelernt, mich beim Ausatmen zu entspannen.“

Unser Wohlbefinden wird von einer geläuterten, tiefen Atmung beeinflusst – und das nutzt die Atemtherapie. Der Atemvorgang wird vom Gehirn gesteuert und geschieht unbewusst. Trotzdem können wir entscheiden, ob wir langsam oder schnell, tief oder flach atmen möchten. Der Atem ist tatsächlich die einzige vitale Funktion des Körpers, die wir beeinflussen können!

Atmen wir bewusst entspannt, wird sich das auf unseren Körper auswirken – denn Atem und Psyche hängen eng zusammen. Ruhiges Atmen vermindert Blockaden, die durch starke Emotionen oder erhöhte Anspannung entstehen. So lassen sich Probleme regelrecht „wegatmen“. Der Atem wird zu einem Geschenk, das wir uns selbst geben können. Öffnen wir uns dem Lebensstrom und

## Durchatmen für die Gesundheit

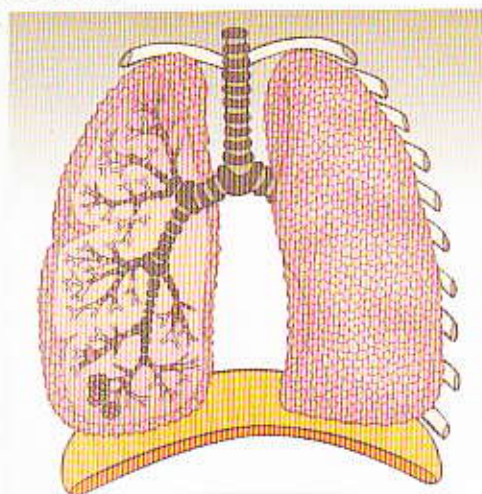
Wann haben Sie zuletzt wohligh die Arme ausgebreitet und mit Freude geatmet? Die frische Luft in den Körper strömen lassen, bis zum Bauch ... Wie atmen Sie, gerade jetzt in diesem Moment? Fließt Ihr Atem leicht wie eine Welle durch den Körper? Oder kommt er eher stoßweise und flach? Haben Sie oft das Gefühl, nicht genügend Luft zu bekommen? Über 80 Prozent der Menschen atmen zu flach und überwiegend in den oberen Brustkorb. Das beeinträchtigt die Sauerstoffversorgung. Die Folge: Die Atmung wird schneller und unruhiger, der Körper gerät in einen permanenten Stresszustand. Dies hat Auswirkungen auf die Konzentration, aber auch auf Herz und Kreislauf. Verspannungen und andere Beschwerden, wie zum Beispiel Müdigkeit oder Verdauungsprobleme können entstehen.

Wir alle kennen es: Geschieht etwas Erschreckendes, halten wir den Atem an. Es stockt uns der Atem, wir sind atemlos. Flaches Atmen ist eigentlich eine angeborene Schutzreaktion des Körpers – die Muskelspannung steigt und der Körper wird weniger schmerzempfindlich. In Gefahrensituationen ist dieses Atmen also durchaus sinnvoll und lebenswichtig. Doch auf Dauer belastet es den Körper. Er ist sozusagen immer in Alarmbereitschaft.

Normalerweise schwingt das Zwerchfell beim Atmen etwa acht Zentimeter auf und ab und massiert dabei die inneren Organe. Bei vielen Menschen sollen es laut Untersuchungen nur noch zwei bis drei Zentimeter sein. So ist es nicht verwunderlich, dass es beispielsweise zu Darmträgheit kommen kann.

Wer ständig schnell und hektisch atmet, belastet auch sein Gehirn: Denn bleibt die Lungenkapazität ungenutzt, wird es nicht optimal mit Sauerstoff versorgt. Unser Körper entgiftet über den Atem. Nur drei Prozent der anfallenden Schlackenstoffe werden mit der Verdauung ausgeschieden, ganze siebenzig Prozent durch den Atem. Die restliche Entgiftung geschieht über Urin und Haut.

Der Atemrhythmus besteht idealerweise aus drei Phasen: Einatmen, Ausatmen und Atemruhe. Fehlt bei einem Menschen die Atemruhe, so kann dies ein Hinweis darauf sein, dass ihm in seinem Alltag Erholungspausen fehlen.



In Stresssituationen oder bei Gefahr atmen wir schnell und flach. Die Luft wird gestaut und das Zwerchfell bewegt sich nur wenig

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel. Es sitzt als Muskel-Schalenplatte zwischen Brust- und Bauchhöhle

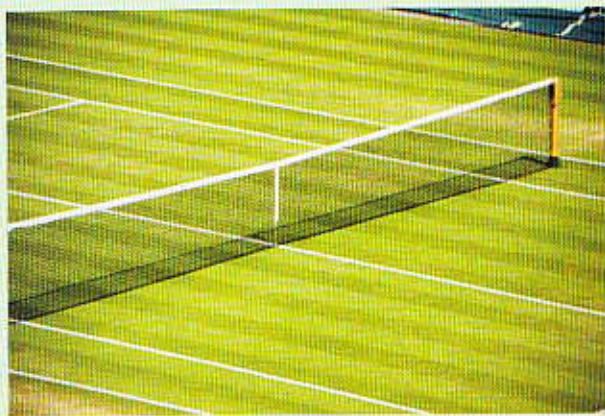
# Richtig atmen

## Kraftquelle für Körper, Geist und Seele

### Physiologische Fakten zum Atem

Jedes Lebewesen atmet. Die Atmung wird über das vegetative Nervensystem gesteuert. Der Brustkorb hebt und senkt sich rhythmisch. Lebenswichtiger Sauerstoff gelangt in die Zellen, Kohlendioxid wird ausgeschieden.

Die Lunge ist nach der Haut das größte Organ der Körpers. Die dreihundert Millionen Lungenbläschen ergeben in ihrer Gesamtausdehnung etwa die Fläche eines Tennisplatzes. Sechzehn Mal pro Minute atmen wir. Doch die eigentliche Atmung findet in den Zellen statt, denn dorthin gelangt der lebenswichtige Sauerstoff mit dem Blut. Vereinfacht gesagt: In einem verbrennungsähnlichen Vorgang wird mit Hilfe des Sauerstoffs die Energie der Nährstoffe aus dem Blut freigesetzt.



Verblüffend: So groß wie ein Tennisplatz ist die Flächenausdehnung aller unserer Lungenbläschen

machen wir uns weit und aufnahmebereit? Genießen wir das Wunder des Lebens? Oder sind wir eng und ängstlich, atmen wir flach? Keine Sorge: Tiefes, genussvolles Atmen lässt sich wieder lernen!

Atem ist weit mehr als die Sauerstoffversorgung des Organismus – nämlich ein direkter Spiegel und Ausdruck unseres Seins. So wie ich atme, bin ich!



Atmen ist Lebensenergie, die wir bewusst nutzen können.

„Atme ich flach, kurz und hektisch, weiß ich, dass ich mehr Ruhe und Ausgeglichenheit brauche“, sagt Atemtherapeutin Cordula Albes aus Berlin. „Fließt mein Atem durch meinen Körper und nehme ich ihn als schwingende Bewegung meiner Körperwände wahr, entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Ruhe. Wenn ich mich immer wieder meinem Atem zuwende und ihn durch bestimmte Übungen und meine Achtsamkeit verändere, hilft er mir, mich gut zu fühlen.“

Atemtherapeutin Cordula Albes führt seit Jahrzehnten eine Praxis in Berlin. Sie ist außerdem Mitarbeiterin am Institut von Prof. Ilse Middendorf und am Institut für Atemlehre von Erika Kemmann



Wenn wir intensiv und gelöst einatmen, wölbt sich das Zwerchfell tief in den Bauch hinein. Die Lunge kann sich bis in den letzten Winkel mit Luft füllen – wir fühlen uns wohl.

## Durch Atemtherapie zur eigenen Kraft finden

Ich liege auf dem Bauch und versuche mich zu entspannen, so gut es in dieser Haltung geht. Die Hände von Cordula Albes streichen meine Wirbelsäule aus, verweilen auf dem Kreuzbein. Die Atemtherapeutin arbeitet mit dem „bewussten zugelassenen Atem“. Sie hat fünf Jahre bei der international renommierten Atemlehrerin Ilse Middendorf mitgearbeitet und ist nun Dozentin in der Berliner Atemschule von Erika Kemmann-Huber. Der „bewusste zugelassene Atem“, ist eine Weiterentwicklung von Middendorfs „erfahrbarem Atem“.

Ich spüre die Hände von Cordula Albes warm auf meinem Rücken. „Versuchen Sie, diesen Körperraum bewusst zu spüren, wie der Atem ihn bewegt, senkt und hebt“, sagt sie. Während einer Therapiestunde entwickelt sich ein Dialog zwischen dem Atem des Patienten und den Händen der Therapeutin, das so genannte „Atemgespräch“.

Mir fällt auf, dass mir meine Schultern sehr schwer erscheinen. Im Gegensatz zur Hüfte, die ich wie abgehoben vom Boden empfinde. Es fällt mir zunächst schwer, dort hinein zu atmen, den Atem sich ausdehnen zu lassen, ohne ihn zu forcieren. Als es mir gelingt, breitet sich ein Gefühl der Ruhe und Weite in mir aus. So schnell geht das? Ich bin überrascht! Der ganze Körper wird angenehm warm und fühlt sich weicher an.



## Richtig atmen Kraftquelle für Körper, Geist und Seele

Es macht Freude, so zu atmen! Ich habe eine andere Verbindung zu meinen Füßen. Ruhig bei sich ankommen, sich tragen lassen, den eigenen Körper spüren, zur Lebenskraft finden – das ist die Grundlage, mit der hier am körperlichen und seelischen Wohlbefinden gearbeitet wird.

Viele moderne Atemschulen arbeiten nicht symptom-, sondern „wachstumsorientiert“. Der Klient soll seine eigenen Res-



**Bei der Atemtherapie entwickelt sich ein „Atemgespräch“ zwischen den Händen des Therapeuten und dem Patienten**

Foto: JFA Berlin

ourcen und Kräfte wieder spüren und nicht nur auf die Krankheit schauen. Selbstheilungskräfte werden aktiviert, das Körperbewusstsein gestärkt. „Viele Menschen spüren ihre Beine und Füße gar nicht mehr. Wie sollen sie denn da sicher im Leben stehen?“ fragt Cordula Albes. „Spüren wir unsere Atemräume und

den ganzen Körper wieder, steht uns auch seine ganze Kraft zur Verfügung. Und: Über den Atem lernen wir auch uns selbst besser kennen.“

### Eine Lehrerin gewinnt neues Selbstvertrauen

Viele Menschen kommen aus einer Krisensituation heraus zur Atemtherapie. Sie fühlen sich dauernd erschöpft, müde und kurzatmig. Wie eine Atemtherapie genau abläuft, erklärt Cordula Albes anhand eines Beispiels: „Angela Sommer, eine Lehrerin, 48 Jahre, kam wegen körperlicher und seelischer Erschöpfung in meine Praxis. Schon an ihrer zusammengesunkenen Haltung und kraftlosen Stimme konnte man ihren inneren Zustand erkennen. ‚Ich bin ständig erschöpft und unkonzentriert‘, klagte sie. ‚Ich habe Angst, den Schulalltag nicht mehr meistern zu können. Morgens wache ich schon mit Herzklopfen auf. Mir ist übel und ich bringe keinen Bissen hinunter.‘



Bei Stress im Beruf ist richtig Atmen lernen eine bewährte Medizin

starr und wenig beweglich, ihre Bauchmuskulatur stark angespannt. Auch der Rücken war verspannt“, erklärt Cordula Albes. „Besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule. Die Atembewegung war nur im oberen

Brustkorb spürbar, während der Bauch während des Atemvorganges unbewegt blieb.“

In den ersten Stunden arbeitet die Atemtherapeutin vornehmlich daran, Sabine Schnells Brustkorb durch sanfte Bewegungen zu mobilisieren, die Bauchdecke zu streichen und leicht zu massieren. Immer wieder fordert sie die Patientin auf, die Atembewegung unter ihren Händen zu spüren.

„Ihre Atemerfahrung intensivierte sich, als ich ihre Rückenstrecker und die Muskelsätze im hinteren Zwerchfellbereich mit Dehnungen und Druckpunktmassagen löste. Nach einigen Einzelstunden im Liegen arbeiteten wir dann auch im Sitzen auf einem Hocker an ihrer Körperhaltung. In dieser Sitzhaltung



erlebte Sabine Schnell mit der Zeit, dass sich ihr eingeschränkter Atem hin zu einer Vollatembewegung, die sowohl Brustkorb, den Rücken, die Flanken und das Becken erfasste, entwickelte.“

Am Ende der atemtherapeutischen Einzelstunden berichtet Sabine Schnell erfreut, dass

Mehrere Stunden arbeiteten wir an einer mühelosen, aufrechten Haltung. Besonders gern übte die Patientin das so genannte ‚Wirbelabrollen‘ – das achtsame Beugen und langsame Aufrichten der Wirbelsäule. Für einen frei fließenden Atem tönte sie beim Aufrichten den Konsonanten ‚m‘.

Schon bald war Angela Sommer sichtlich gestärkt. „Ich fühle mich größer und stehe wieder sicher und aufrecht im Raum“, sagte sie. Mit der Zeit konnte sich diese Erfahrung derart in ihr festigen, dass sie wieder mühelos vor der Klasse agieren konnte. Wesentlich war darüber hinaus die Arbeit an dem atmenden Erleben ihrer Körpermitte. Denn dadurch wachsen die Ich-Kraft und das Selbstvertrauen.“

Cordula Albes verwendet in ihrer Praxis die Analogie eines Baumes, um die einzelnen Bereiche vorstellbar zu machen. Dabei steht jeder Abschnitt für eine andere Erlebnisqualität.

Im „unteren Atemraum“ (Füße, Beine und Becken) lässt sich Vitalität, Urvertrauen und Standfestigkeit erfahren.

Im „mittleren Atemraum“ (zwischen Nabel und Brustbeinspitze) findet sich der Zugang zu Ich-Kraft, Sicherheit, Gelassenheit und zum Selbstbewusstsein.

Im „oberen Atemraum“ (Brustkorb, Arme, Hände und Kopf) können wir unsere kreativen und gestalterischen Kräfte, emotionale Themen und unseren Bezug zur Welt und zum Mitmenschen erfahren.

## Dank Atemtherapie von hartnäckiger Verstopfung befreit

Sabine Schnell klagte darüber, nicht mehr richtig durchatmen zu können. Beruflich war sie stark beansprucht, damit erklärte sie sich ihre Kurzatmigkeit. Dazu quälte sie eine hartnäckige Verstopfung. „Mein erster Tastbefund bestätigte die Beschwerden. Ihr Brustkorb war

## Wem die Atemtherapie helfen kann

Atemtherapie wird überwiegend in Einzelpraxen, aber auch in psychosomatischen Einrichtungen und Kurkliniken angeboten. Die Therapie dauert zwischen 10 und 50 Stunden, aber auch länger, je nach Motivation und Anliegen. In der Gruppenarbeit gibt es sowohl zeitlich begrenzte Angebote als auch fortlaufende Gruppen, die von den Teilnehmerinnen als Unterstützung im Alltag und als persönlicher Entwicklungsweg gesehen werden.

Atemtherapie ist allgemein aufbauend und kräftigend für den ganzen Menschen und seine Psyche, da er in dieser ganzheitlichen Therapierichtung körperlich, emotional und sozial angesprochen wird. Weitere Anwendungsgebiete sind: ● Begleitung von Lebenskrisen und Veränderungsprozessen ● Stressbewältigung ● Psychosomatische Symptome ● Haltungsfehler ● Migräne ● Depressionen ● Ängste ● Atemdysfunktionen (z.B. Asthma, chronische Bronchitis, Emphysem) ● funktionelle Störungen des Verdauungs-, Herz- und Kreislaufsystems ● Schwangerschaft. ● Auch Sänger und Schauspieler profitieren von dieser Therapie.



Auch für Kinder ist die Atemtherapie geeignet. Zum Beispiel bei Asthma oder Kopfschmerzen

Foto: AFA Berlin

# Richtig atmen

## Kraftquelle für Körper, Geist und Seele

Der Körper wird in der Atemtherapie in drei „Atemräume“ unterteilt. Der mittlere Raum zwischen Nabel und Brustbeinspitze steht für Selbstbewusstsein und Gelassenheit

sich ihre hartnäckige Obstipation verblüffend gebessert hat. Sie bekommt noch den Tipp, sich jeden Morgen selbst die Bauchdecke im Uhrzeigersinn zu streichen. Seitdem nimmt sie an einer wöchentlichen Gruppensitzung teil, um ihre Atem- und Körpererfahrungen zu erweitern und zu vertiefen.

### Sich selbst wieder spüren lernen

In der Therapie geht es nicht um die Vermittlung einer neuen Atemtechnik oder um willentliche Atemführung. Es geht um die Frage: Wie atme ich eigentlich? Was ist mein Rhythmus? Der eigene Atem entwickelt sich zur Kraftquelle. Symptome können verschwinden oder in den Hintergrund treten, wenn der Atem wieder im eigenen Rhythmus erfahren und zugelassen wird. Natürlich hat der The-

rapeut die Symptome im Blick, sie werden aber nicht in den Vordergrund gestellt.

„Gesundung bedeutet in diesem Fall sowohl Akzeptanz und Integration des IST-Zustandes als auch Wachstum, Veränderung und Neuschöpfung“, sagt Erika Kemmann-Huber, Leiterin der Kemmann-Atemschule in Berlin. Die Symptome sollen also nicht ‚wegtherapiert‘ werden. Sondern: Indem der Mensch sich weiterentwickelt, annimmt und auf seine ureigenen Kräfte konzentriert, wird Heilung möglich.“

Lebendigkeit und neue (Körper-)Haltungen entstehen. Cordula Albes beschreibt es so: „Ziel ist es, sich mit einfachen Bewegungen, Dehnungen und Druckpunktarbeit im Körper wahrzunehmen, zu empfinden und die Durchlässigkeit für den Atem zu ermöglichen. Wesentlich ist, dass dies in einer inneren Haltung der achtsamen, freundlichen Zuwendung zu uns selbst geschieht. Ebenso wichtig ist es, an einer gut gespannten Körperhaltung im Sitzen, Stehen und im Gehen zu ar-

beiten und die Körperempfindungen differenziert zu spüren. Wir bieten dazu Gruppen- und Einzeltherapie an.“

Kommt ein Klient zur Einzelstunde, findet anfangs ein Gespräch über Motivation, mögliche Beschwerden und die momentane Lebenssituation statt. Beispielsweise: Warum kann ich nicht mehr durchatmen? Was haben meine Kopfschmerzen mit der Atmung zu tun? Der Klient liegt in bequemer Alltagskleidung auf der Liege. Jede Einzelarbeit schließt mit einem Gespräch ab, in dem die Erfahrungen verarbeitet werden.

Immer wieder macht Cordula Albes beeindruckende Erfahrungen mit ihrer atemtherapeutischen Arbeit. „So berichten die Menschen zum Beispiel, dass sie besser schlafen und weniger Schmerzmittel brauchen. Viele gewinnen auch mehr Lebensfreude, Zuversicht und Klarheit. Oft höre ich von den Klienten, dass ihnen vorher die ganzheitliche Bedeutung des Atems für körperliches und seelisches Wohlbefinden gar nicht bewusst war.

Sie dachten, ‚atmen tue ich ja sowieso – warum soll ich mich also darum kümmern?!‘“

Die Atemtherapie wird vorwiegend als Einzel-, aber auch als Gruppentherapie angeboten, so wie hier in Cordula Albes' Praxis

Foto: Cordula Albes



## Richtig atmen Kraftquelle für Körper, Geist und Seele

### Übungen für Alltag und Büro

#### Übung zum Stressabbau, für guten Bodenkontakt und innere Sammlung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und beklopfen Sie den Oberschenkel des rechten Beines von allen Seiten mit den Händen. Danach das Knie vorsichtig mit den Fingerkuppen klopfen, dann den Unterschenkel. Legen Sie den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel. Greifen und massieren Sie den rechten Fuß. Halten Sie ihn mit einer Hand am Gelenk und lassen ihn mit Hilfe der anderen Hand langsam kreisen. Verweilen Sie einen Moment mit um den Fuß geschlossenen Händen, entspannt nach vorne gesunken.

Hat der Atem sich verändert? Lassen Sie sich Zeit zum Spüren! Wie fühlt sich das rechte Bein im Vergleich mit dem linken nun an? Machen Sie dann mit dem linken Bein weiter.

#### Atembewegung spüren – Schmerzen wegatmen

Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Stehen machen. Am besten klappt das Spüren mit geschlossenen Augen.

Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch, unter den Nabel. Nehmen Sie wahr, ob die Atembewegung dort ankommt, ohne dass Sie den Atem bewusst dorthin lenken. Legen Sie nun eine Hand unter das Schlüsselbein auf den Brustkorb. Sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit dort. Können Sie die Atembewegung spüren, ohne den Atem willentlich dorthin zu lenken?

Legen Sie dann eine Hand mit dem Handrücken auf die Mitte Ihres Rückens. Nehmen Sie wahr, wie die Hand sich hebt und senkt, ohne dass Sie bewusst ins Atemgeschehen eingreifen. Eine Schmerzlinderung lässt sich hier oft innerhalb kürzester Zeit feststellen.

Zum Schluss legen Sie Ihre Hand wieder auf den Oberbauch und prüfen, ob sich etwas verändert hat. Gut tut es auch, die Hand noch auf einen Körperbereich zu legen, der schmerzt. Nehmen Sie einfach wahr, ob die Atembewegung dort ankommt und wie sich die Wärme ausbreitet.



Vielfältig sind die Beschwerden, bei denen die Atemtherapie helfen kann. Sie stärkt das Selbstvertrauen und sorgt für neue Lebensfreude

Foto: AG Berlin

#### Schultern entspannen – Selbstvertrauen stärken

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung oder hüftbreiten Stand ein. Die Arme hängen locker, Augen schließen. Dehnen Sie nun den rechten Ellbogen und damit gleichzeitig die Flanke seitlich in den Raum. Achten Sie darauf, Ellbogen und Schulter nicht anzuheben. Unterarm und Hand bleiben locker. Verlagern Sie das Gewicht auf die rechte Hüfte. (Im Stehen auf den rechten Fuß.)

Lösen Sie die Dehnung und schwingen Sie in die Ausgangshaltung zurück. Wiederholen Sie den Ablauf mehrmals. Spüren Sie einen Moment nach und vergleichen Sie beide Körperseiten. Üben Sie die andere Seite in gleicher Weise, abschließend beide Seiten abwechselnd.

Was macht dabei der Atem? Lassen Sie sich Zeit, den Bewegungsablauf zu lernen. Nehmen Sie wahr, wie sich der Atem darauf einstellt. Bei rhythmischem Üben wird der Einatem kommen, während Sie Ellbogen und Flanke zur Seite dehnen. Der Ausatem wird – probieren Sie es stimmlos mit einem „huh“ – über den Mund gehen, während Sie zurück schwingen. Nun kann eine kurze Atempause entstehen, bevor Sie den Ablauf wiederholen. Spüren Sie abschließend nach.

Können Sie nachstehende Wirkungen oder vielleicht andere wahrnehmen?

**Körper:** Flanken und Arme werden belebt. Raum, Weite und Volumen werden in der Mitte des Rumpfes spürbar. Die Durchlässigkeit vom Rumpf über die Schultern in die Arme und Hände wird verbessert, die Arme und Hände hängen lockerer.

**Seele und Geist:** Inneres Gleichgewicht, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stellen sich ein.

(Diese Übung ist aus dem Buch „Atem und Bewegung. Theorie und 111 Übungen“.)

### Buchtipps & Infos

- Norbert Fallner: „Atem und Bewegung. Theorie und 111 Übungen“, Springer Wien, ISBN 978-3-211-09456-3, € 39,95 • Katrin Fischer/Erika Kemmann-Huber: „Der bewusste zugelassene Atem“, Elsevier, ISBN 978-3-437-45276-5, € 27,50
- Johannes Waller: „Atem-Therapie“, Ullstein, ISBN 978-3-548-74282-3, € 8,95
- Ilse Middendorf: „Der erfahrbare Atem in seiner Substanz“, mit Audio-CD, Junfermann, ISBN 978-3-87387-397-1, € 22,00 (Alle Bücher unter [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de))

#### Adressen:

- Cordula Albes/Christian Grobheim, Erdmannstr.12, 10827 Berlin, Tel. 030-21 68 115, [www.atempraxis.de](http://www.atempraxis.de)
- Norbert Fallner KG / Institut, Trauzerberggasse 6/2B/1, 1130 Wien, Tel.+43-(0)-1-876 12 55, Telefonzeit: Di./Mi. 9 – 10 Uhr, [www.atemlehre.at](http://www.atemlehre.at)
- Arbeitsgemeinschaft für Atempflege e.V. (AFA), Wartburgstraße 41, 10823 Berlin, Tel. 030-3 95 38 60, E-Mail: [info@afa-atem.de](mailto:info@afa-atem.de). Unter der AFA sind alle Atem-Schulen organisiert, die nach Ilse Middendorf arbeiten. Hier sind auch Adressen von Atem-Therapeuten erhältlich
- Ilse-Middendorf-Institut für den Erfahrbaren Atem (Berlin), Viktoria-Luise-Platz 9, 10777 Berlin (Schöneberg), Tel. 030-21 47 95 30, [www.erfahrbarer-atem.de](http://www.erfahrbarer-atem.de)
- Ilse-Middendorf-Institut für den Erfahrbaren Atem (Beerfelden), Halge Langguth, Postweg 23, 64743 Beerfelden, Tel. 06068-91 20 26
- Institut für Atemlehre Erika Kemmann-Huber, Sybelstraße 37, 10629 Berlin, Tel. 030-4 52 97 60, E-Mail: [Erika.Kemmann@t-online.de](mailto:Erika.Kemmann@t-online.de), [www.atemlehre-kemmann.de](http://www.atemlehre-kemmann.de)

