



Tief EIN, tief AUS

*Atmen kann jeder. Aber holen wir auch richtig Luft?
Unsere Autorin besuchte eine **ATEMSCHULUNG** und
weiß jetzt, worauf es ankommt.*

Heute will ich lernen, wie ich richtig atme. Kann ich doch eigentlich ... schließlich sauge ich rund um die Uhr Luft in meine Lunge und stoße sie wieder aus. Und doch: Der Stress der letzten Wochen ging nicht spurlos an mir vorbei. Ich spüre, dass meine Atmung hektisch und flach ist. Das soll sich ändern, darum bin ich hier.

Wir treffen uns mit der Atemlehrerin Maria Carreras in einer Yogaschule in Düsseldorf-Flingern. Wir, das sind an diesem Morgen Michael und ich. In der „Kleingruppe“ wollen wir mit unserer Expertin üben, wie wir unsere Atmung in den Griff bekommen. Der helle Raum ist mit Korkboden ausgelegt. Die großen Fenster zum Dachgarten geben den Blick auf Buddha-Figuren frei. Gerade noch im Stau, jetzt schon beim Entspannen ... also erst einmal tief Luft holen. – „Falsch“, sagt unsere Lehrerin freundlich, aber bestimmt.

Da fängt das Problem schon an: Wir atmen bewusster ein als aus. Deswegen müssen wir vor allem das Ausatmen trainieren. Dabei wird das Kohlendioxid wieder ausgestoßen, um in den Lungenbläschen Platz für frischen Sauerstoff zu schaffen. Aha! „Noch viel wichtiger ist es aber“, sagt Maria, „den Dreierhythmus des Atmens zu erkennen: einatmen – ausatmen –

TEXT: LIANE RAPP
FOTOS: JÜRGEN SCHULZKI

Pause. Einatmen – ausatmen – Pause.“ Wir zwei versuchen es und Maria ermahnt uns, nichts zu erzwingen: „Es atmet euch, ihr müsst das gar nicht so bewusst machen. Spürt dem Atem nur nach, das genügt fürs Erste.“

Es geht also gar nicht darum, sich auf diesen Rhythmus zu konzentrieren, sondern den Atem fließen zu lassen. „Das können viele nicht“, erklärt Maria. „Sie verkrampfen, was Gelenke oder Muskeln blockiert. Der gesamte Bewegungsapparat schwingt dann nicht im Rhythmus von Anspannen, Lösen und Erneuern.“ Am besten lenkt man seine Aufmerksamkeit auf die Stellen, an denen es hakt, indem man dort mit leichtem Druck seine Hände auflegt. Das können zum Beispiel die Schultern, die Rippen, der Bauch oder die Wirbelsäule sein. „Es geht darum, das betroffene Körperteil beweglich zu machen“, erklärt Maria.

Und tatsächlich, schon nach wenigen Minuten des „Herumstehens“ habe ich das Gefühl, dass meine Atmung „runder“ wird. Meine verspannten Schultern fühlen sich etwas lockerer an, der Druck im Kopf lässt nach. Maria animiert uns nun dazu, dem Dreierhythmus nachzuspüren und dabei auf dem ganzen Fuß vor- und zurückzuwippen, ohne die Boden-

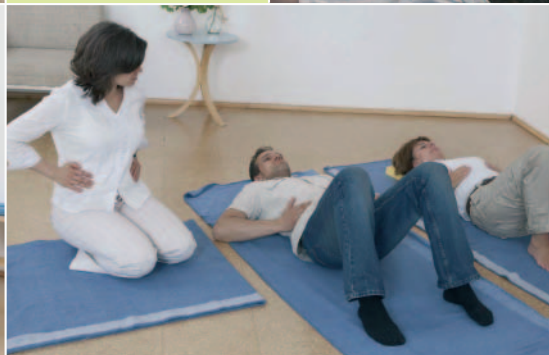


RICHTIG ATMEN IST GESUND

Im Video erklärt Atemlehrerin Maria Carreras, wie Sie mit Atemtechnik Stress entgegenarbeiten können. Lesen Sie auch, warum richtiges Atmen wichtig für die Gesundheit ist. | www.vigo.de



Einatmen – ausatmen – Pause: Diesen Dreierhythmus des Atmens übt Maria Carreras mit ihren Schülern, um Blockaden zu lösen



ZUR PERSON **MARIA CARRERAS**

Die 37-jährige Diplom-Atempädagogin Maria Carreras lehrt „Funktionale Atemschulung nach Dr. Parow/Scheufele-Osenberg“ in Düsseldorf. Auf ihrer Homepage erfährt man mehr über sie und ihre aktuellen Seminare. 30 Euro kostet eine Kennenlernstunde, 50 Euro jede weitere Unterrichtsstunde.
> 0211 1796760
> www.vigo.de/atem

haftung zu verlieren. Gar nicht so einfach, aber mit Marias Hilfe klappt auch das nach anfänglichen Unsicherheiten. Schon bald kreist mein ganzer Körper von der Ferse über den seitlichen Fuß zu den Zehen und weiter.

Vom vielen Atmen wird mir ganz schwindelig, und ich muss erst einmal etwas trinken. „Dann hast du zu viel ein- und zu wenig ausgeatmet“, erklärt Maria. Dann beginnen wir mit der nächsten Übung, bei der ich versuche, die Pausen zu genießen und entspannt auf das Einatmen zu warten. Nach einer Weile fühlt sich das richtig gut an. Den Mund sollen wir beim Einatmen locker offen stehen lassen, beim Ausatmen die sogenannte Lippenbremse anwenden – der Mund ist dabei nur ein wenig geöffnet, als ob man pfeifen will.

Wir stehen jetzt wieder mit beiden Füßen fest auf dem Boden und zeichnen mit ausgestrecktem Arm Kreise in die Luft. Der Kreis muss immer nach außen geführt werden. „Nun spürt nach, an welcher Stelle ‚es‘ ein- und ausatmen will“, fordert Maria uns auf. „Stellt euch eine Uhr vor. Beginnt die Ausatmung eher oben bei der Zwölf oder unten bei der Sechs?“ Um das Schwingen noch zu intensivieren, tönen wir nun gemeinsam ein langes „Haaa“ beim Ausatmen. Alles

etwas gewöhnungsbedürftig, aber wirkungsvoll. Nach einer Weile kann ich dank der imaginären Uhr feststellen, dass sich das Ausatmen wesentlich verlängert hat.

Ähnliche Übungen machen wir nun auch auf dem Bauch. Unterm Becken liegt eine Rolle, der Rücken ist entspannt. Nun entdecken wir das Zwerchfell, das sich gleich am Rippenbogen befindet. Meine Hände liegen dort und ich spüre, wie sich das Zwerchfell zusammenzieht und sich der Bauch nach vorn wölbt. Auf diese Weise entsteht im Brustraum ein Sog und die Lungen können sich entfalten. Bei flacher Brust- oder Schulteratmung zieht sich der Bauch nach innen und wir nehmen weniger Sauerstoff auf.

Die meisten von Marias Klienten gehen mit einem persönlichen Aha-Erlebnis nach Hause. Sie haben gelernt, auf ihren Atem zu achten, die Unsicherheiten und Blockaden, die sie belasten, zu lösen. „Wer das schafft, lebt freier, ohne Ängste und im Einklang mit seinem Atem.“ Das sei für die meisten der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und mehr Erfolg im Berufs- und im Privatleben. „Sie haben begriffen, dass unser Atem die Brücke zwischen Seele, Stimme und Körper ist.“ ▸

TIPP **ATEMÜBUNG FÜR ZWISCHENDURCH**

„Ich empfehle, wenigstens eine Minute in der Stunde innezuhalten, um bewusst zu atmen und auf den Dreiklang ‚einatmen – ausatmen – Pause‘ zu achten“, sagt Maria Carreras. „Das kann man auch im Büro machen, denn man braucht keine Hilfsmittel und keinen besonderen Rahmen. Etwas Ruhe genügt.“ Bei den im Text beschriebenen Übungen sei es besser, sie erst einmal unter Anleitung zu lernen, um sie dann anschließend zu Hause zu praktizieren. vigo verlost zwei Plätze für eine Kennenlernstunde bei Atempädagogin Maria Carreras in Düsseldorf. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 48!