

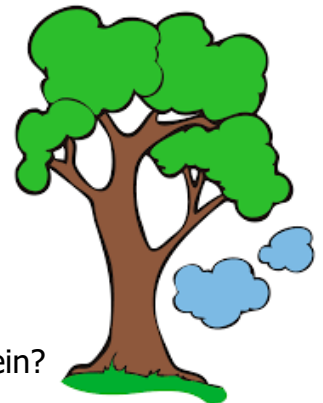
Der Atem – mein treuer Begleiter ein Leben lang.

*Es ist und bleibt ein Glück, vielleicht das Höchste,
frei atmen zu können. (Theodor Fontane)*

Wahrnehmungsübung:

Einen Moment ruhig in der Stellung sitzen bleiben.

- Wie fühlt es sich an?
- Wie atmen Sie gerade jetzt?
- Halten Sie vielleicht sogar den Atem an?
- Wieder bewegen und lockern des Körpers.
- Wo ist Atmung spürbar?
- Im Bauch-Beckenbereich, Bereich der Rippen, oder beim Brustbein?



Redewendungen und Schlagwörter zum Thema:

- Mir stockt der Atem
- Ich bekomme keine Luft
- Hier ist stickige Luft
- Ich brauche frische Luft
- Vor Schreck ist mir der Atem stehen geblieben
- Ich bin ausser Atem

Wissenswertes:

Solange ein Mensch lebt, inhaliert seine Lunge im Durchschnitt 300 Millionen Liter Luft. Dies sind pro Tag 15000 Liter. Diese Luft besteht aus fast 21% Sauerstoff, 78 Prozent Stickstoff, ganz wenig Kohlendioxid und weitere Gase. Das bedeutet, dass wir pro Tag mehr als 3000 Liter Sauerstoff einsaugen. Im Schlaf benötigen wir ca. 5 Liter pro Minute, wer schnell läuft benötigt 60 Liter.

Wie funktioniert eigentlich unsere Atmung?

Beim Einatmen gelangt durch Mund oder Nase Luft in den Körper. Sie wird bis in die Lungenbläschen (Alveolen) gesogen. Hier findet der Gasaustausch zwischen Körper und Aussenwelt statt. Er ist überlebenswichtig, denn ohne Sauerstoff würden die meisten Stoffwechselfvorgänge in den Zellen nicht funktionieren. Der Sauerstoff wird über die Blutzirkulation in die Gewebe transportiert und von den Stoffwechselfvorgängen verbraucht. Das dadurch entstandene Kohlendioxid gelangt auf dem Blutweg zurück zur Lunge. Wir atmen es aus als Abfallprodukt.



Die ausgeatmete Luft hat deswegen weniger Sauerstoff, dafür mehr zusätzliches Kohlendioxid. Es empfiehlt sich grundsätzlich durch die Nase und nicht durch den Mund einzuatmen. Die Luft wird angewärmt und angefeuchtet. Härchen, sowie die Nasenschleimhaut filtern Schmutz und Staub heraus, denn das Eingeatmete ist nie ganz sauber. (Quelle: Lungenliga Schweiz)

Eine Übung dazu:

Verschliessen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Zeigefinger und lassen Sie die Luft durch das linke Nasenloch einströmen. Verschliessen Sie jetzt das linke Nasenloch mit dem linken Zeigefinger und atmen Sie aus. 5 bis 10x wiederholen. Das Gleiche wiederholen mit der anderen Seite beginnend.

Der farbige Ball illustriert schön die natürliche Atembewegung.

Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, die Rumpfwände geben nach aussen hin nach, beim Ausatmen schwingt es zurück. Durch dieses immerwährende Weit und Schmal erleben wir den Atem als Atembewegung, erleben wir, das wir atmen.

Die Zusammenhänge von Atmung und Kneipp Gesundheitslehre sind in allen fünf Säulen erkennbar.

Eine Übung zur Säule der Lebensordnung nach Kneipp:



Wir atmen bewusst länger aus als ein, was bei Stress und Nervosität beruhigend wirken kann. Wir spüren unseren eigenen Rhythmus von Einatmen, Ausatmen und Pause. Auf einem Stuhl sitzen und Füsse gut geerdet auf dem Boden. Eine Hand aufs Kreuz legen, die andere aufs Brustbein. Kurz einatmen, dann die Luft langsam auf den Laut „fffff“ ausströmen lassen. Einige Male wiederholen. Der Wirkung nachspüren.

Bei den Wasseranwendungen nach Kneipp hilft uns die bewusste Atmung. Beim ersten Kontakt mit dem kalten Wasser (z.B. Güsse) atmen wir aus für die bessere Verträglichkeit der Kälte. Ebenso beim Eintauchen des Armes ins erfrischende, kühlende Armbad.

Durch eine bewusste Atmung können wir unsere Bewegung unterstützen und umgekehrt. Sei dies beim Spazieren, Wandern und vielem mehr.