

Vorwort

Unser Handeln und unsere Entscheidungen sollen selbstbestimmt sein, das verbindet Gesunde, Kranke, Therapeuten und Ärzte.

Selbstbestimmt können unsere Handlungen und Entscheidungen nur dann sein, wenn wir über das notwendige Wissen verfügen, um diese Handlungen setzen zu können oder diese Entscheidungen treffen zu können.

Betrifft dieses Handeln oder diese Entscheidung unseren Organismus, so ist das Wissen über den Aufbau dieses Organismus, sein Funktionieren und seine Beeinflussbarkeit durch die Psyche von entscheidender Bedeutung.

Atem und Bewegung gehören untrennbar zusammen, sie sind isoliert nicht denkbar und beeinflussen unser Leben grundlegend. Dem Autor muss ausdrücklich gedankt werden, dass er dieses untrennbare Ganze, das unsere Körperlichkeit ausmacht, in einem umfassenden Werk für jeden verständlich aufgearbeitet hat.

Für jeden, das sind Gesunde, die Prophylaxe-Maßnahmen setzen wollen um das Funktionieren ihres Körpers und ihres Geistes weiter aufrecht zu erhalten, das sind Patienten, die ihre größtenteils zivilisationsbedingten Leiden lindern wollen, das sind aber auch Therapeuten, die sich um die Wiederherstellung der Gesundheit ihrer Patienten bemühen. Für alle stellt dieses Werk die Grundlage von Handlungen und Entscheidungen dar, die zur Aufrechterhaltung oder zur Wiedergewinnung physischer und psychischer Gesundheit dienen.

Das Werk beleuchtet den Zusammenhang zwischen Atem und Bewegung, definiert die Anwendungsbereiche und Erkrankungen, bei denen das Verständnis um das Zusammenwirken von Atem und Bewegung von Bedeutung ist, beschreibt 100 Übungen, die für Wohlbefinden oder Gesundung eingesetzt werden können und gibt, für alle diejenigen, die in die Tiefe gehen wollen, anatomische und physiologische Grundlagen für ein profundes Verständnis von Fehlfunktionen.

Selbstbestimmtes Handeln und Entscheiden sind Grundlage für die Mündigkeit der Patienten. Ein mündiger Patient ist auch im Interesse von Therapeuten und von Ärzten. Das Studium dieses Buchs und das Umsetzen des darin Enthaltenen wird Vorteile für Patienten und Behandler bringen, weil ein optimaler Behandlungserfolg nur dann erreicht werden kann, wenn gleiches Verständnis bei allen Beteiligten vorhanden ist.

Dieses Werk wird helfen dieses Ziel zu erreichen.

Prim. Dr. Norbert Vetter,
Vorstand der II. Internen Lungenabteilung
des Sozialmedizinischen Zentrums Baumgartner Höhe

Einleitung

Dieses Buch richtet sich sowohl an Menschen, die an ihrer Gesundheit, ihrem Wohlbefinden und ihrer persönlichen Entwicklung interessiert sind und im Alltag aktiv dafür etwas tun wollen als auch an all jene, die sich beruflich mit diesen Themen befassen. Im Zentrum stehen 100 praktische Atem- und Bewegungsübungen und ihre Anwendungsmöglichkeiten. Die Bandbreite reicht von der individuellen Gesundheitsförderung zuhause und im Büro über die Hilfe bei heute weit verbreiteten Problemen wie Rückenschmerzen, Atemerkrankungen, Ängsten, Depressionen, Stress usw. bis hin zur Stimmkräftigung.

Die Ermittlung der Erkrankungstage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO 2005) für das Jahr 2004 in Deutschland ergab, dass Erkrankungen des Bewegungsapparates (25,2 %) an erster Stelle der Krankmeldungen stehen, gefolgt von Verletzungen (13,2 %) und Erkrankungen des Atemapparates (12,0 %). Insgesamt gehen die Krankmeldungen zurück, aber nicht wegen besserer Gesundheit. Viele Menschen haben heutzutage Angst, wegen Krankmeldungen ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Gleichzeitig steigt die Anzahl psychischer Erkrankungen (7,8 %) wie Ängste, Depressionen und Burnout durch Stress. Dies ist ein alarmierendes Zeichen, das auf Handlungsbedarf in diesen Bereichen hinweist.

Atem und Bewegung bieten nicht nur für diese Problembereiche wirksame Unterstützung, sondern können zur Förderung von Gesundheit, Ressourcen und Widerstandskräften und zur persönlichen Entwicklung eingesetzt werden.

In diesem Buch wird dargestellt, wie mit Atem und Bewegung auf wirkungsvolle Weise Gesundheit im Sinne von Lebensqualität und Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist wiederhergestellt, erhalten und gefördert werden kann. Die Übungen sind sehr einfach und bedürfen keiner speziellen Ausrüstung und Kleidung. Sie können von fast jedem Menschen jederzeit und überall ausgeführt werden. Atem und Bewegung ist nicht Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Feldenkrais, kein Fitnesstraining und keine Gymnastik, selbst, wenn manches ähnlich erscheinen mag.

Grundlage ist die Atemlehre Ilse Middendorfs, eine der führenden Persönlichkeiten auf dem Gebiet der Arbeit mit dem Atem. Diese Methode basiert auf altem Wissen und ist zugleich auf die soziokulturellen Gegebenheiten der modernen westlichen Welt abgestimmt. Sie stellt den Atem in den Mittelpunkt, indem sie über bewusste Bewegung den individuellen Atem fördert und erfahrbar werden lässt und seine Kräfte für ein erfülltes Leben in Gesundheit nutzbar macht.

Vielfach werden Atemlehren nur mit „richtig atmen lernen“ in Verbindung gebracht. Dies mag für manche Atemschulen zutreffen. Atem und Bewegung befasst sich darüber hinaus mit der größeren Bedeutung des Atems und den umfassenden Möglichkeiten, die die Arbeit mit dem Atem bietet. Dies möchte ich Ihnen im vorliegenden Buch in theoretischer und praktischer Form nahe bringen.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert:

Theorie

100 Übungen

Anatomie und Physiologie der Atmung

Im Theorieteil beschreibe ich zunächst die vielfältigen Aspekte des Atems und wie er damit zum Vermittler zwischen verschiedenen Welten wird. Es folgt eine Darstellung der wichtigsten theoretischen Grundlagen der Arbeit mit Atem und Bewegung. Abschließend werden 17 spezifische Anwendungsgebiete angeführt und dazu Übungen vorgeschlagen.

Im Übungsteil werden zunächst die Voraussetzungen fürs Üben dargestellt und in der Folge 100 Übungen, gegliedert nach bestimmten Themen- und Körperbereichen. Zuerst wird beschrieben, für wen diese Übungen geeignet sind, danach der Bewegungsablauf und wie der Atem sich auf die Bewegung einstellt. Zum Schluss werden mögliche Wirkungen genannt.

Im Anatomierteil habe ich Wissenswertes zur Atmung zusammengetragen. Wie das Atmungssystem aufgebaut ist, wie die Atmung funktioniert, welche Aufgaben sie erfüllt und welche Einschränkungen auftreten können, wird detailliert dargestellt. Begleitend werden mögliche Probleme und deren Ursachen beschrieben sowie über die reine Anatomie hinausgehende Informationen gegeben.

Im Anhang finden Sie Kontaktadressen, falls Sie AtempädagogInnen in Ihrer Nähe suchen oder an einer Ausbildung in dieser Arbeit interessiert sind. Außerdem soll Ihnen das umfangreiche Sachverzeichnis das Nachschlagen bestimmter Begriffe erleichtern.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen und Erfolg beim Üben.

Wien im Frühjahr 2006
Norbert Fallner