

Regine Herbig

Der Atem

Quelle von Entspannung und Vitalität

Übungen, um Ihre Energie in Balance zu bringen

Regine Herbig

Der Atem

Quelle von Entspannung und Vitalität

Übungen, um Ihre Energie
in Balance zu bringen



Das Gesundheitsforum

Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Die holländische Originalausgabe erschien 2003 im
Verlag De Toorts (Haarlem).

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2005

ISBN 3-8248-0478-6

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein 2005

Fachlektorat: Prof. Dr. Jürgen Tesak

Lektorat: Margit Crönlein

Layout: Petra Jeck

Umschlagfoto: www.photocase.de

Zeichnungen: Agaat Kappelle

Druck und Bindung: Elektra Reprografischer Betrieb GmbH, Niedernhausen

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Widmung	8
Dank	9
Vorwort von Karin Gerhard	10
Einleitung	12
Hinweis	15
A Grundlagen der Atemarbeit	16
1 Der Atem als Spiegel	16
2 Der unwillkürliche, der willkürliche und der „erfahrbare“ Atem	17
3 Sammlung und Empfindung	18
4 Spannungsregulierung und Atemspannung	19
5 Übungsweisen, die den Atem ansprechen	20
6 Üben mit diesem Buch	21
B Die Atemräume	24
I Der untere Atemraum	26
1 Die Beckenatmung	26
2 Das Kreuzbein	28
3 Der Beckenboden	34
4 Die Beckenschale	37
5 Sich erden	41
6 Tragkraft und Vitalkraft	44
7 Der aufsteigende Ausatem	45
II Der mittlere Atemraum	47
1 Anlehnen im Rücken	48
2 Innen und Außen	53
3 Das Rippendreieck	56
4 Atemspannung	58
5 Balance zwischen unten und oben	61
III Der obere Atemraum	63
1 Die Flügel ausbreiten	63
2 Das Herzzentrum	66
3 Leichtigkeit und Freiheit	71
4 Entfaltung	75
5 Der Hals – Verbindung zwischen Rumpf und Kopf	77

C	Der Atemrhythmus	82
I	Der Ausatem	83
1	Loslassen	83
	a Spannungen abfließen lassen	83
	b Ausatem bei Unwohlsein und Schmerz	84
	c Dampf ablassen	85
2	Atem und Bewegung	85
	a Fließende Bewegung	85
	b Dynamische Bewegung	88
3	Atemkraft und Atemrichtung	91
	a Der aufsteigende Ausatem	92
	b Der absteigende Ausatem	93
	c Der horizontale Atem	94
	d Die Kombination der Atemrichtungen	95
4	Der Strom der Lebensenergie	96
II	Der Einatem	97
1	Empfangen	97
	a Den Atem kommen lassen	97
	b Geschenke entgegennehmen	99
2	Sich aufladen	99
	a Sich nähren	99
	b Energiequellen ausschöpfen	102
3	Raum einnehmen	103
	a Bewegung schafft Raum	103
	b Freiräume schaffen	104
III	Die Atempause	107
1	Der Wendepunkt	107
2	Atempausen im Leben	108
D	Der Einfluss der Haltung auf den Atem	111
1	Haltung, eine Frage der Balance	111
2	Unterstützung von den Sitzhöckern	113
3	Wie sitzen Sie im täglichen Leben?	115
4	Die Belastung der Füße	117
5	Flexible Beine	120
6	Der Schwerpunkt im Becken	123
7	Halt in der Mitte durch gute Atemspannung	125
8	Leichtigkeit im Schultergürtel	128

9	Runde Arme	130
10	Die Balance des Kopfes	133
11	Veränderung von Gewohnheitshaltungen	136
E	Atem und Klang	138
I	Der Körper als Klangraum	138
II	Die Räume in Hals und Kopf	146
1	Der Rachenraum	146
2	Der Kiefer	148
3	Die Mundhöhle	149
4	Die Verbindung zwischen Mund- und Bauchhöhle	150
5	Die Kopfräume	151
III	Sprechen	154
1	Die Bewegung des Zwerchfells	154
2	Reflektorisches Einatmen	157
3	Sprechen mit dem ganzen Körper	161
4	Das Sprechen auf die Atemlänge abstimmen	163
5	Die äußere und innere Haltung	164
IV	Singen	166
1	Die Atemstütze	166
2	Das Zwerchfell zügeln	168
3	Der Tanz des Zwerchfells	171
4	Die Spannung zwischen Polaritäten	173
F	Kleine Übungen für den Alltag	178
1	Wahrnehmungsübungen	178
2	Gedächtnisstützen	181
3	Kleine Bewegungsübungen	181
4	Kurze Atemübungen	188
5	Im „Hier und Jetzt“ sein	189
	Kleine Übungsserien	191
	Silben, Worte und Wortfolgen für Stimmübungen	193
	Glossar	195
	Alphabetische Liste der Übungen	200
	Literatur	202
	Adressen für Übungsmaterialien	203
	Quellennachweis der Abbildungen	203
	Die Autorin	204

Vorwort

Regine Herbig legt uns ein Atembuch vor mit einem überaus vielseitigen und interessanten Übungsmaterial. Für Laien wie für Pädagog(inn)en und Therapeut(inn)en, die sich mit Körper, Atem und Stimme beschäftigen, ist es eine Fundgrube von einfachen bis zu äußerst subtilen Angeboten.

Hier wird ein westlicher Weg der Atemarbeit beschrieben. Es handelt sich nicht um eine Atemtechnik, in der der Atem kontrolliert und willentlich gelenkt wird. Vielmehr soll der natürliche Atemstrom befreit werden. Dabei werden auf behutsame Weise die Atemräume geöffnet – der Atem folgt dann von selbst. Seine heilsamen Kräfte entfaltet er in dem Maße, wie man dieses Geschehen erspüren und zulassen lernt.

Das ganze Buch entspringt der Faszination, der reichen Erfahrung und dem umfassenden Wissen über die Zusammenhänge innerhalb des Körpers und zwischen Körper und Seele. Das Buch ist eine spannende Lektüre, die durch ihren hohen Aufforderungscharakter zu eigenem Üben und Ausprobieren einlädt.

Regine Herbig verbindet ihre zwei Grundausbildungen als Bewegungs- und Atemtherapeutin und ihre 25-jährige Berufspraxis zu einer Atem-Methode ganz eigener Ausprägung. Inhaltlich verschmelzen darin Elemente aus der Atem-, Eutonie-, Bewegungs-, Energie- und Stimmarbeit zu einem überzeugenden Ganzen.

In vielerlei Hinsicht unterscheidet sich das Buch von der übrigen Atem-Literatur. Atemarbeit, die sonst weitgehend ruhig und subtil angeboten wird, erhält hier einen sehr lebendigen und aktiven Charakter, ohne differenzierte Prozesse zu vernachlässigen. Sanfte, langsame Bewegungen wechseln immer wieder mit kraftvoll dynamischen. Die Einbindung von Materialien wie Bällen, Luftballons, Seilen etc. geben den Angeboten einen spielerischen Charakter.

Lebensnähe und Alltagsbezogenheit sind eine weitere überzeugende Ausrichtung dieser Methode der Atemarbeit. Es werden mannigfaltige Anregungen zur Selbstwahrnehmung und Visualisierung gegeben. Innere und äußere Balance soll gefunden werden, um das tägliche Leben besser zu bewältigen und zu bereichern. Regine Herbig vermittelt mit ihren Anweisungen eine gute Motivation, den Alltag als Übungsfeld zu erforschen.

Die reichen Erfahrungen und das umfassende Wissen von Regine Herbig finden auch Niederschlag in dem Kapitel über Atem und Stimme. In ihrer 14-jährigen Tätigkeit an der Musikhochschule in München hat sie die Bedeutung der körperlichen Gesamtdisposition für eine ökonomische Stimmgebung erfolgreich vermitteln können. Pädagog(inn)en und

Therapeut(inn)en in diesem Fach finden hier fundierte Anregungen. In anderen Atembüchern findet dieser Aspekt oft nur wenig Berücksichtigung.

Auch fachlich-theoretisch bietet das Buch kompetente und fundierte Ausführungen. Neben der Darstellung der energetischen Prozesse des Atemgeschehens erhalten wir Einsicht in die anatomischen-physiologischen Gegebenheiten, die den Übungen zugrunde liegen. Regine Herbig ist der Meinung, dass auch ein gutes anatomisches Wissen über das Körperinstrument das Körpergefühl verfeinert und zum besseren Umgang mit dem Körper anregt. Diese Auffassung vermittelt – wie es auch schon in den praktischen Übungen deutlich wurde –, wie handfest und bodenständig ihre Arbeitsweise ist.

Die ganzheitliche Sichtweise dieser Methode durchatmet das ganze Buch. Man fühlt sich immer umfassend körperlich, seelisch und geistig angesprochen und angeregt. Dazu tragen auch die vielen inspirierenden Zeichnungen und das schöne Bildmaterial bei. Selten ist so eine reiche Illustrierung in der Atemliteratur zu finden. Dies ist ein Buch, welches man darum immer wieder gerne zur Hand nimmt und das einen motiviert, die vielen interessanten Übungsangebote auszuprobieren.

Karin Gerhard
(Schulleitung Dore-Jacobs-Berufskolleg, Essen)

A Grundlagen der Atemarbeit

1 Der Atem als Spiegel

„Aufatmen“ – „Außer Atem sein“.
„Das nimmt mir den Atem“ – „Einen langen Atem haben“.

Diese Ausdrücke zeigen, dass der Atem etwas sagt über uns und unsere Weise zu leben.

Der Atem ist untrennbar mit der Totalität unseres Menschseins verbunden. Er begleitet uns während des ganzen Lebens, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Er reagiert über das vegetative Nervensystem auf jeden Eindruck von innen und außen und registriert wie ein Seismograph alles, was uns körperlich und seelisch bewegt.

Körperliche Anstrengung verändert die Atemweise: Wenn wir laufen, ist unser Atem schnell, in der Ruhe langsam. Auch unsere Psyche hat Einfluss auf den Atem: Wir ziehen uns vor Angst zusammen, so dass der Atem oberflächlich wird und sein Volumen kleiner; wenn wir in permanenter Hetze leben und uns keine Pausen gönnen, wird auch der Atem schnell werden und seine Pause verlieren. Schon ein Gedanke kann den Atem verändern: Beim Denken an ein angenehmes Erlebnis merken wir, dass der Atem mehr Raum bekommt. Umgekehrt können wir fühlen, dass er kleiner wird, wenn wir an eine schwierige und unangenehme Situation zurückdenken. Der Atem ist ein Spiegel von uns selbst. Indem wir ihn erfahren, können wir uns selbst erfahren. Er ist eine Quelle der Selbsterfahrung und Bewusstwerdung und ein Mittel, um körperlich und seelisch in Balance zu kommen.

Der Atem ist ein wichtiges Element in vielen Disziplinen: in Bewegungslehren, Sport, Kunst (Gesang, Schauspiel), im medizinischen Sektor, in Psychologie, Philosophie und Religion. Im Altertum wurde der Atem von den Ägyptern, den Griechen und den östlichen Kulturen als eine Verbindung mit dem Göttlichen gesehen und als Träger der Lebenskraft. Aus der Bibel kennen wir die Geschichte, dass Gott Adam den Lebensatem (Odem) eingeblasen hat. In vielen alten Sprachen ist das Wort für Atem, Geist und Seele dasselbe: „Chi“ in China, „Prana“ in Indien, „Ruach“ im Hebräischen, „Pneuma“ im Griechischen. In dem Wort „Inspiration“ sehen wir noch den Zusammenhang zwischen Atem und Geist. „Inspiration“ bedeutet „Einatmen“, aber auch „aus geistigen Quellen schöpfen“.

Dieser holistische Kontext bildet die Basis des vorliegenden Buches. Das Übungsangebot will Sie anregen, den Atem auf diese Weise zu erfahren. Durch Atem- und Bewegungsübungen wird unsere Lebensenergie in Bewegung gebracht; sie führen zu Harmonisierung und Stabilisierung des ganzen Menschen.

4 Spannungsregulierung und Atemspannung

In meiner Atemarbeit strebe ich nach einer gesunden, elastischen Körperspannung, die dem Atem Raum gibt. Der Atem kann sowohl durch zu viel als auch durch zu wenig Spannung gestört werden. Wir kennen alle aus Erfahrung verschiedene Spannungszustände; denken wir zum Beispiel an die unterschiedliche Art und Weise, wie Menschen die Hand geben. Jemand kann uns eine schlaaffe Hand reichen, wobei das Gefühl entsteht, dass die Person darin gar nicht anwesend ist. Das Entgegengesetzte ist ein sehr fester Händedruck, der durch das Zuviel an Kraft manchmal sogar etwas schmerzhaft sein kann. Dazwischen liegt eine Hand, die wirklich in Kontakt ist. Hier fühlt man die Energie strömen. Die Bewegung ist weich und kräftig – elastisch. In diesem Fall spricht man von „Etonie“, wörtlich „gute Spannung“ (griechisch: eu = gut, tonus = Spannung).

Wenn der Körper sehr straff ist, ist die Schwingungsfähigkeit der Atemräume eingeschränkt und die Ausbreitung der Atembewegung wird behindert. Im Üben mit Atem und Bewegung kann übermäßige Spannung abfließen, bis eine gesunde Grundspannung erreicht ist. Wenn der Muskeltonus zu tief ist, sinkt der Körper in sich zusammen, wodurch der Raum für den Atem reduziert wird. In diesem Fall muss der Tonus erhöht werden. Eine gute Spannungsbalance im Körper gibt dem Atem Raum, so dass eine gesunde Atemspannung entsteht. Wir können dann den Atem sowohl als Quelle von Entspannung als auch von Vitalität erfahren.

Heutzutage ist der Begriff „Entspannung“ in aller Munde. Aber dies ist nur ein Aspekt der Körperarbeit. In vielen Methoden wird vom Atem Gebrauch gemacht, um diesen Prozess zu unterstützen. Aber oft sinkt bei dieser Art von Atem- und Entspannungsübungen die Muskelspannung unter einen angemessenen Grundtonus und es entsteht ein Zustand der Unterspannung. Der Körper wird sehr schwer, oft fallen die Menschen auch in Schlaf.

Atemarbeit hat nicht diese einseitige Tiefenentspannung zum Ziel, sondern Etonie. Im Üben mit dem Atem geht es wohl auch um das Lösen von übermäßiger Spannung, aber nicht um *Ent-spannung* – was wörtlich „keine Spannung“, d.h. Erschlaffung, bedeutet. Gesucht wird nach einer Spannungsbalance im Körper, in der wir gelöst sind, aber in der auch Stabilität und Kraft enthalten sind.

Weil eine gesunde Spannung sich zwischen zwei Polen aufbaut, haben wir es immer mit einer Gegenkraft zu tun: Wenn wir mit den Füßen den Boden fühlen, um uns zu erden, ist auch eine aufsteigende Kraft im Spiel. Wenn wir nach innen gehen, wirkt gleichzeitig eine Kraft nach außen. Wenn unsere Aufmerksamkeit nach vorne geht, z.B. bei einer Bewegung nach vorne, gibt es eine komplementäre Kraft, die nach hinten gerichtet ist. Durch das Arbeiten mit polaren Kräften baut sich im Körper eine gute Grundspannung auf. Indem wir uns in alle Richtungen ausspannen (unten und oben, rechts und links, vorne und hinten), geben wir dem Atem Raum und sorgen für eine gesunde Atemspannung. Das macht weich, elastisch und kraftvoll.

Der atemtherapeutische Ansatz strebt nach einer Balance in der Ganzheit, nach einem Zustand von Ruhe und Vitalität, Flexibilität und Stabilität, Offenheit und Zentriertsein. Die Kräfte von Körper und Seele werden in Harmonie gebracht, so dass die Lebensenergie frei strömen kann. Üben mit dem Atem beinhaltet ein umfassendes Arbeiten mit dem ganzen Körper und seiner Spannungsbalance. Manchmal muss mehr das fließende Element im Atem angesprochen werden, manchmal mehr der Aspekt von Kraft und Struktur, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

B Die Atemräume

Es gibt drei Hauptatemräume im Körper. Jeder Raum hat eine spezielle Energie und bestimmte seelische Qualitäten, die mit ihm verbunden sind. Um den energetischen Aspekt der Atemräume zu verstehen, benutze ich gerne den Vergleich unseres Körpers mit einem Baum. Auch hier finden wir die Dreiteilung von Wurzeln, Stamm und Krone.

- Der untere Raum umfasst Becken, Beine und Füße. Hier können wir die Sicherheit und Ruhe der Wurzeln erleben.
- Der mittlere Raum befindet sich im unteren Brustkorb, in dem Gebiet, wo auch das Zwerchfell sitzt. Hier können wir die Stabilität und Elastizität vom Stamm entdecken.
- Zum oberen Raum gehören der obere Brustkorb, Schultergürtel, Arme, Hals und Kopf. Hier können wir die Entfaltung der Baumkrone erfahren mit ihrer Offenheit und Freiheit.

Die oben beschriebenen Räume sind die Innenräume des Körpers. Aus energetischer Sicht kann man sich den Körper wie ein Gefäß oder eine Röhre vorstellen, durch die der Atem wie Wasser hindurchströmt. Der Rumpf ist solch ein großer Kanal, aber auch Arme und Beine sind Röhren, durch die der Energiestrom fließt (siehe Übungen wie „Wurzeln wachsen lassen“, S. 43, „Spannung über die Arme entladen“, S. 90).

Neben den Innenräumen gehören auch die Räume um uns herum noch zu uns.

I Der untere Atemraum

Der untere Atemraum ist unsere Basis, unser Fundament. Wenn wir uns den stabilen Bau des Beckens anschauen, dann wird durch die Anatomie schon deutlich, dass es sich hier um einen Raum der Stabilität und Kraft handelt. Man kann ihn vergleichen mit den Wurzeln eines Baumes: Er steht in Verbindung mit der Kraft der Erde. Wir können hier Geborgenheit, Wärme und Tragkraft erfahren. Es ist auch der Raum der Fruchtbarkeit und des Triblebens. Im unterem Raum liegt die Quelle unserer Vitalenergie, die den Menschen in seiner Ganzheit ernährt.

1 Die Beckenatmung

In der Körperarbeit wird im Allgemeinen von Bauchatmung gesprochen, wenn es um einen tiefen Atem geht. Aber der Begriff Bauchatmung beschreibt lediglich einen Aspekt einer vollständigen Atembewegung im unteren Raum – nämlich das Ausdehnen nach vorne. Wenn der Atem den ganzen Beckenraum füllt, kommen nicht nur der Bauch, sondern auch das Kreuzbein, die Darmbeine und der Beckenboden in Bewegung.

Ich spreche lieber von Beckenatmung, weil dieser Begriff den räumlichen Aspekt besser deutlich macht. Häufig ist allerdings ausschließlich der Bauch an der Atembewegung beteiligt. Der untere Rücken ist bei vielen Menschen sehr gespannt, so dass sich die Atembewegung durch den Mangel an Elastizität hier kaum ausbreiten kann. Dasselbe gilt für den Beckenboden. Auch hier ist das Gewebe oft sehr straff und schwingt nicht mit bei der Atembewegung.

Beckenfedern *



Sie liegen auf dem Rücken mit aufgestellten Füßen und gebeugten Knien. Können Sie Ihr Kreuzbein fühlen? Legen Sie sich mit dem Becken nun auf einen weichen Ball; es kann ein ausgedienter Kinderball sein von ca. 15 cm Durchmesser oder ein aufblasbarer elastischer Ball (siehe Adressenliste für Übungsmaterialien S. 203). Sie legen den Ball so unter Ihr Kreuzbein, dass die Lendengegend wie eine Hängebrücke durchhängt und dabei leicht gedehnt wird. Wie fühlt es sich an, auf dem Ball zu liegen? Wiegen Sie langsam etwas hin und her. Finden Sie heraus, welche Bewegungen sich gut anfühlen. Die Flexibilität des Balles kann den Körper an seine eigene Elastizität erinnern und diese fördern. Nehmen Sie wahr, welche Teile des Körpers an der Bewegung beteiligt sind. Bis wohin pflanzt sich die Bewegung des Beckens fort in der Wirbelsäule? Lassen Sie die Lendenwirbelsäule immer noch etwas mehr zum Boden sinken.

Mit einem kleinen Abdruck der Füße vom Boden beginnen Sie nun, etwas auf dem Ball zu federn wie auf einem kleinen Trampolin. Lassen Sie den Atem mit einem weichen "wh" ausströmen. Sie hören Ihren Bewegungsrhythmus in Ihrem Ton. Schütteln Sie Ihr Becken locker. Können Sie noch etwas mehr loslassen im Rücken, im Bauch, im Beckenboden? Machen Sie die Bewegung über mehrere Atemzüge hinweg. Wenn Sie dann kurz ausruhen auf dem Ball, kommt vielleicht noch eine tiefe Nachatmung hinterher. Sie können nun die Bewegung noch einmal wiederholen. Wenn Sie den Ball schließlich wegnehmen, lassen Sie das Becken wieder behutsam auf Ihre Unterlage sinken. Wie fühlt sich jetzt der Kontakt mit dem Boden an? Hat sich etwas verändert bei ihrem Atem?

Sie können zum Abschluss die Hände gegenüber vom Kreuzbein auf den Bauch legen. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Atem auf. Erlauben Sie ihm, sich im gesamten Beckenraum auszubreiten. Fühlen Sie die Atembewegung auch auf der Rückseite, beim Kreuzbein? Wie viel Raum erleben Sie zwischen dem Kreuzbein und den Händen?

Die Nabelschnur *

Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße sind aufgestellt, die Hände liegen auf Ihrem Bauch. Fühlen Sie die Atembewegung? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Rückseite des Körpers und konzentrieren Sie sich auf Ihr Kreuzbein. Stellen Sie sich vor, dass Sie durch das Kreuzbein atmen. Sie können das Bild zur Hilfe nehmen, dass Ihr Kreuzbein wie eine Schiebetür ist, die Sie aufmachen können, so dass der Atem hier ein- und ausströmen kann.

Sie können sich auch vorstellen, dass Sie von Ihrem Becken aus durch eine breite Nabelschnur mit der Erde verbunden sind. Durch diese werden Sie mit Energie ernährt, wie ein Baby von seiner Mutter. Der Atem strömt durch die Nabelschnur vom Kreuzbein ins Becken. Lassen Sie die Energie sich in der ganzen Beckenbauchhöhle ausbreiten. Fühlen Sie die Atembewegung bis zu Ihren Händen kommen?

Sie können sich aufladen mit der Kraft der Erde. Lassen Sie den Atem durch die Nabelschnur auch wieder ausströmen. So schaffen Sie einen atmenden Kontakt mit der Erde. Können Sie die Atembewegung auch im unterem Rücken und tief im Becken spüren? Sie brauchen den Atem nicht zu holen, das Atmen geschieht von alleine. Sie müssen sich nicht anstrengen: Es fließt immer Energie durch die Nabelschnur, um Sie zu ernähren.

Bleiben Sie eine Weile mit Ihrer Aufmerksamkeit ausschließlich beim Atem. Wie reagiert der Atem auf diese Vorstellungsübung? Entsteht ein anderes Gefühl, wenn Sie durch die „Kreuzbeinnase“ atmen als beim Atmen durch die Nase im Gesicht? Sie können diese Übung intensivieren, indem Sie Ihr Becken auf ein warmes Kirschkernsäckchen legen (erhältlich in Gesundheitsläden, siehe auch Adressenliste S. 203)

Diese Übung, die ich manchmal auch die „Kreuzbeinnase“ nenne, ist vor allem geeignet bei Spannung um das Magengebiet herum und wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht gut durchatmen können bis in den Bauch. Wenn Sie die Kreuzbeinnase benutzen, umschiffen Sie das Problemgebiet. Oft gelingt es auf diese Weise doch, dass der Atem im Becken lebendig werden kann. Sie können die Übung auch sitzend machen (s. S. 189).

4 Die Beckenschale

Das Becken wird im Sitzen oft als eine Schale empfunden, in der wir uns niederlassen und Ruhe und Geborgenheit finden können. Ich denke manchmal an ein Stehaufmännchen, das immer wieder ins Lot kommt, weil sein Schwerpunkt so tief ist. Wenn der Schwerpunkt im Becken ist, dann ruhen wir in uns selbst wie ein Stehaufmännchen. Es entstehen Sicherheit und Gelassenheit. Nicht nur der Körper, sondern die ganze Person kommt ins Gleichgewicht.

Der Beckenkreis *



Sie sitzen auf einem Hocker. Zur Vorbereitung können Sie erst von außen mit den Fäusten die Wände des unteren Raumes wachklopfen. Hinten am Kreuzbein und an den Seiten bei den Beckenschaukeln kann das Klopfen etwas kräftiger sein, an der Vorderseite auf dem Bauch sanfter. Geben Sie das Gewicht auf einen Sitzhocker und verlagern Sie es dann in einer Kreisbewegung entlang der ganzen Sitzfläche: am Steißbein vorbei zum anderen Sitzhocker und dann über die Vorderseite zurück zum Ausgangspunkt. Nehmen Sie bewusst wahr, wie groß die Sitzfläche ist, die sie einnehmen. Durch achtsamen Kontakt mit dem Hocker kann auch der Beckenboden bewusst werden und sich entspannen. Danach richten Sie die Aufmerksamkeit etwas mehr nach oben zum Rand der Beckenschale und auf dieser Ebene machen Sie dieselbe Kreisbewegung. Sie können bei der Bewegung an einen Töpfer denken, der eine Schale auf seiner Scheibe hat. Oft streicht er leicht mit seiner Hand an der Innenseite der Schale entlang, um ihr eine gute Form zu geben. Sie können sich auch vorstellen, dass Sie mit einem dicken Pinsel die Beckenschale von innen anmalen. Probieren Sie die Form, die Größe und den Raum der Beckenschale zu fühlen und sich in diesen Raum einzuleben. Der Atem fließt frei bei dieser Übung. Zwischendurch wechseln Sie die Bewegungsrichtung.

Wenn Sie die Bewegung abschließen, fühlen Sie nach, ob Sie auch in der Ruhe die Schale noch wahrnehmen können. Stellen Sie sich vor, dass Sie in Ihrer eigenen Beckenschale sitzen wie ein Ei im Eierbecher. Nehmen Sie wahr, ob Ihre Atembewegung auf den Beckenkreis reagiert hat. In dem Maße wie Raum im Becken entsteht, kann der Atem sich hier ausbreiten. Wie viel Gewicht können Sie nun auf den Stuhl niederlassen?

Stellen sie sich dann für einen Moment eine Stresssituation aus Ihrem täglichen Leben vor; z.B. Sie sitzen angespannt hinter dem Computer, weil ein Text schnell fertig sein muss. Was verändert sich dann in Ihrem Körper? Wie fühlt sich der Kontakt mit dem Stuhl an, wie viel Gewicht und Raum erleben Sie noch in Ihrem Becken? Wie reagiert Ihr Atem? In Stresssituation schweben wir manchmal energetisch gesehen oberhalb vom Becken. Das Ei ist nicht mehr im Eierbecher. Der Schwerpunkt steigt sozusagen wie in einem Lift nach oben. Gehen Sie nun mit dem Ausatem im Lift wieder herunter und lassen sich wieder in der Beckenschale nieder. Achten Sie darauf, wann Sie sich im täglichen Leben innerlich hochziehen.

Nehmen Sie auch während des Stehens die Verbindung mit der Beckenschale wahr. Können Sie auch dann innerlich in der Schale sitzen bleiben so wie der tanzende Shiva (s. Abb. 3). Oder verlieren Sie die Basis im Stehen dadurch, dass Sie zum Beispiel die Knie durchdrücken?

II Der mittlere Atemraum

Im mittleren Raum liegt das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, der sich bei jedem Atemzug bewegt (s. Abb. 4, 5). Dies ist eine kuppelförmige Muskelplatte, die Brust- und Bauchhöhle voneinander trennt und am Brustbein, den Rippen und den Lendenwirbeln befestigt ist. Beim Einatmen kontrahiert das Zwerchfell und senkt sich, bei der Ausatmung entspannt es sich und steigt wieder. Manchmal fühlen wir seine Aktivität sehr deutlich z.B. beim Lachen oder Weinen, wenn es zu „beben“ beginnt. Die alten Griechen betrachteten das Zwerchfell als „den Sitz der Seele“. Alle seelische Regungen wie Lachen, Schluchzen, Schreien, Seufzen ... finden ihren Niederschlag im Zwerchfell. Es ist der Ort unserer seelischen Lebendigkeit.

Der mittlere Atemraum ist der Raum des Gemüts mit dem ganzen Spektrum von persönlichen Gefühlen wie Liebe, Hass, Freude, Traurigkeit, Angst. Auch die Sprache weist darauf hin, dass das Gefühlsleben seinen Platz in der Mitte des Körpers hat: „Es ist mir etwas auf den Magen geschlagen, mir ist eine Laus über die Leber gelaufen, das geht mir an die Nieren.“

Anatomisch gesehen ist der mittlere Raum relativ ungeschützt, weil sich an der Vorderseite hauptsächlich Weichteile befinden. Das erklärt auch die große Verletzlichkeit in diesem Raum. Oft panzern wir uns hier, um schmerzhaft Gefühle nicht zu spüren. Vor allem bei Menschen, bei denen die Gefühlswelt nicht harmonisch verarbeitet ist, kommt es häufig zu Fehlspannungen in diesem Gebiet.

Der mittlere Atemraum erweitert sich beim Einatmen, wenn das Zwerchfell sich senkt und die Rippen sich heben. Die Atembewegung breitet sich ringförmig aus: Wir können sie auf der Vorderseite in der Magengegend, seitlich an den Flanken und im Rücken in der Nierengegend fühlen. Bei der Ausatmung steigt das Zwerchfell und die Rippen senken sich, wodurch die Rumpfwände wieder in die Ausgangsstellung zurückschwingen.

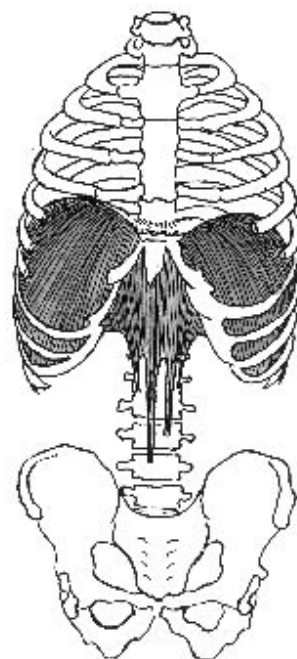


Abb. 4

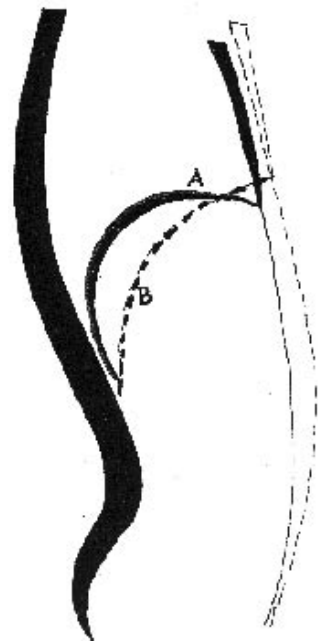


Abb. 5

2 Innen und Außen

Im mittleren Atemraum erfahren wir besonders deutlich die Verbindung zwischen innen und außen. Wenn wir im Gleichgewicht sind, ruhen wir sowohl in uns selbst – angelehnt im eigenen Rücken – und sind auch gleichzeitig offen für die Kommunikation mit der Außenwelt. Ein Ungleichgewicht zwischen Intro- und Extraversion zeigt sich hauptsächlich im mittleren Atemraum. Wenn jemand zu introvertiert ist und sich sehr zurückzieht, kann sich das zum Beispiel äußern in einer Unterspannung am Rippenbogen, wodurch der Rumpf etwas zusammensinkt. Wenn jemand zu extravertiert ist und zu einseitig nach außen orientiert ist, findet man häufig eine zu hohe Spannung in der Nierengegend. Von hier aus wird die Energie sozusagen nach vorne geschoben. Durch beide genannten Versionen wird der Raum in den Flanken verkleinert. Im Folgenden beschreibe ich Übungen zum Öffnen der Flanken.

Ballonübung *



Sie sitzen auf einem Hocker. Um die Flanken wach zu machen, heben Sie Ihren rechten Arm etwas hoch und beklopfen die Rippen und die Unterseite des Oberarms locker mit der linken Faust. Legen Sie dann einen Luftballon zwischen rechte Flanke und Oberarm und lassen Sie die rechte Hand auf dem Oberschenkel ruhen. Nehmen Sie bewusst alle Kontaktstellen mit dem Ballon wahr: die Flanke, die Achselhöhle, die Innenseite des Oberarmes, die Ellenbeuge. Probieren Sie dann, das Volumen des Ballons zu fühlen. Sie können sich vorstellen, dass Sie einen Fühler an der rechten Flanke haben, der tastend durch den Ballon hindurch Kontakt mit der Ellenbeuge aufnimmt. Dadurch integrieren Sie den Ballon in Ihr Körperbewusstsein. Sie erweitern die Wahrnehmung ihres Körperraumes um das Volumen des Ballons bis hin zur Ellenbeuge. Fühlen Sie die Atembewegung in der rechten Flanke? Wird die Bewegung weitergetragen bis zum Ellbogen? Bleiben Sie eine Weile mit Ihrer Aufmerksamkeit bei der atmenden Verbindung zwischen Brustkorb und Arm. Dehnen Sie sich nach rechts aus. Wenn Sie den Ballon wieder wegnehmen, können Sie beide Seiten vergleichen. Oft fühlt es sich an, als ob der Ballon noch da wäre und die geübte Seite mehr Raum hat. Es können neue Räume entstanden sein: Innen-raum im Brustkorb und Zwischen-raum zwischen Brustkorb und Arm.

Legen Sie nun jeweils einen Ballon unter beide Achseln, aber richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die linke Seite und üben auch hier wie oben beschrieben. Nachdem Sie die linke Seite erweitert haben, fühlen Sie dann zum Abschluss beide Ballons. Wie viel Raum ist zwischen der rechten und linker Flanke, wie breit erleben Sie sich? Dehnen Sie Ihr Körpergefühl dann noch weiter aus bis zu den Ellenbeugen, später auch bis zur Außenseite der Arme – bis zu den Ellbogen.

Fühlen Sie die Atemwelle, die sich fortpflanzt bis zu den Armen nach rechts und links? Es scheint, als würde der Brustkorb bis zu den Ellbogen reichen. Es kann ein Gefühl entstehen von einem Schwan mit aufgeplustertem Gefieder. Die Ballons sind Hilfsmittel, um Ihren eigenen Raum zu entdecken. Schauen Sie was übrig bleibt, wenn Sie sie wieder wegnehmen.

Bei vielen Menschen „kleben“ die Ellbogen ziemlich dicht an den Rippen, so als hätten Sie eine Aktentasche unter dem Arm. Es ist kaum Raum zwischen Arm und Rippen – schlimmer noch: Die Arme behindern den Brustkorb in seiner Freiheit. Es ist, als ob manche Menschen zwischen einer Schiebetür eingeklemmt sind. Oft klagen sie dann auch über Atemprobleme. Es ist wichtig, dass die Arme dem Brustkorb Raum geben.

Eine Frau kam wegen Atembeschwerden und machte einmal vor, wie sie am Steuer saß, wenn sie gehetzt ihre Kinder zur Schule brachte. Sie war sehr angespannt, die Ellbogen waren gegen die Rippen gedrückt und sie konnte kaum noch atmen. Die Ballonübung war für sie ein Aha-Erlebnis. Sie begriff auf einmal ganz deutlich ihren einschränkenden und „atemraubenden“ Mechanismus. Von diesem Moment an hat sich sehr viel bei ihr verändert. In den folgenden Wochen wurde sie energetisch sichtbar „breiter“ und ihre Beschwerden verschwanden zusehends. Später erzählte sie, dass sie oft an das Ballongefühl dachte, wenn sie im Auto saß oder in anderen Situationen war, wo sie die Tendenz hatte, sich wieder so schmal zu machen.

Balance zwischen unten und oben

Im mittleren Raum strömen die vitale Kraft der Basis und die Kraft des Geistes von oben zusammen. Hier liegt das Zwerchfell, das körperlich Brust- und Bauchraum voneinander trennt und energetisch der Mittler ist zwischen dem unteren und dem oberen Raum. In dem Maße, wie das Zwerchfell gelöst und frei beweglich ist, können die beiden Räume zu einem fruchtbaren Austausch kommen. Bei vielen Menschen kann die Energie nicht frei von oben nach unten strömen und umgekehrt. Oft sieht man dann eine energetische Verengung in der Mitte wie bei einer Sanduhr. Der Atem sitzt oben fest und der Bauch scheint un-erreichbar.

Eine gute Spannkraft im mittleren Atemraum kann nicht erreicht werden, indem man isoliert an der Mitte übt, sondern sie entsteht erst durch ein gesundes Zusammenspiel zwischen unterem und oberem Raum. So wie die Erfahrung der Schwerkraft zum Beckenraum gehört, so ist das Erleben der aufwärts strebenden Kraft und der Leichtigkeit verbunden mit dem oberen Atemraum. Um das Zusammenspiel zwischen diesen beiden Kräften zu verdeutlichen, vergleiche ich gerne den Rumpf mit einem Fesselballon. Oben im Brustkorb ist der mit Helium gefüllte Ballon, der aufsteigen will. Unten im Becken ist der Korb mit den Sandsäcken, der als Gegengewicht dient. Wenn eine gute Balance zwischen beiden Tendenzen besteht, kann die Mitte des Rumpfes sich öffnen. Das Gebiet ums Zwerchfell wird frei und der Atem kann gut durchströmen (s. Abb. 7).



III Der obere Atemraum

Im oberen Atemraum liegen die Lungen, die den Brustkorb beinahe vollständig ausfüllen. Der unterste Teil der Lungen ruht auf dem Zwerchfell, die Lungenspitzen reichen bis zu den Schlüsselbeinen. Beim Vergleich des Körpers mit einem Baum entspricht der obere Atemraum der Baumkrone. Auch auf anatomischer Ebene besteht eine Analogie mit einem Baum, aber dann mit einem, der auf dem Kopf steht. Der Stamm ist die Luftröhre, die sich in zwei große Bronchien teilt. Durch weitere Zweiteilung entsteht der Bronchialbaum mit seinen stets feiner werdenden Verzweigungen, die in den Lungenbläschen enden. Dies ist sehr zartes Gewebe, in dem der Gasaustausch stattfindet (s. Abb. 8).



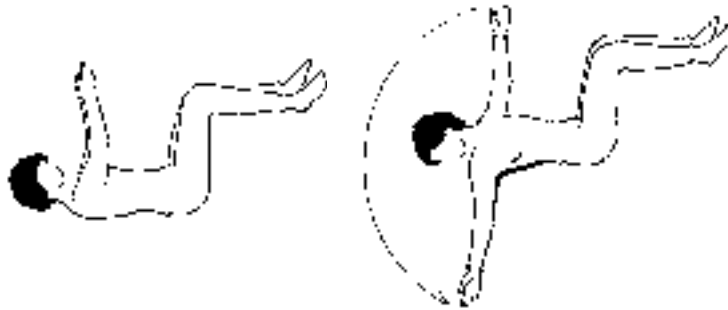
Abb. 8

Im oberen Raum kommen die Kräfte aus dem unteren und mittleren Raum zur Entfaltung. Dies wird symbolisiert durch die Baumkrone mit ihren vielen Zweigen, Blüten, Blättern und Früchten. Ein weiteres Bild zur Veranschaulichung der Qualität des oberen Atemraumes sind Darstellungen des tanzenden Shiva. Seine vielen Arme können als Symbol für die Entfaltung unserer zahlreichen Möglichkeiten verstanden werden (s. Abb. 3, S. 39). Wenn der obere Raum sich öffnet, kommt hier eine innere Kraft zum Ausdruck, mit der wir uns in Wort und Tat in der Welt manifestieren. Wir konfrontieren uns mit der Außenwelt und sind bereit, zu sehen und gesehen zu werden. Kehle und Hände sind die Werkzeuge, mit denen wir die inneren Impulse zum Ausdruck bringen.

1 Die Flügel ausbreiten

Für das Öffnen des oberen Atemraumes sind die Arme von großer Bedeutung. Große, raumgreifende Armbewegungen helfen, innen und außen Raum zu schaffen und führen oft zu einem Gefühl des *Auf-atmens*.

Der Schmetterling *



Sie liegen auf Ihrer linken Seite, die Oberschenkel bilden einen rechten Winkel mit dem Rumpf, Ober- und Unterschenkel ebenfalls (Sitzhaltung im Liegen). Die Arme liegen auf Schulterhöhe gestreckt übereinander, parallel zu den Oberschenkeln.

Zeichnen Sie nun mit dem rechten Arm einen Halbkreis durch die Luft bis er auf der rechten Seite auf den Boden kommt. Die Fingerspitzen führen die Bewegung, Augen und Kopf folgen der rechten Hand. Der ganze Rumpf kommt hierbei in eine Wringung, die Arme liegen horizontal ausgebreitet. Die Knie bleiben übereinander nach links gewandt auf dem Boden liegen. Ich denke bei dieser Bewegung oft an einen Schmetterling. Seine Flügel sind erst zusammengefaltet und wenn die Sonne scheint, breitet er sie aus, um zu fliegen. Bei dieser Übung können Sie sich vorstellen, dass Sie sich entfalten wie ein Schmetterling.

Durch die ausgebreiteten Arme fühlen Sie möglicherweise große Offenheit im Brustkorb. Sie können dann den rechten Arm durch die Luft wieder in die Ausgangsstellung zurückbringen. Oder die Hand zeichnet über den Kopf am Boden entlang einen halben Kreis, um wieder nach links zu kommen. Diese Bewegung macht auch den Außenraum deutlich spürbar. Das Zeichnen der Armkreise können Sie mit dem Bewusstsein tun: „Ich zirkle meinen Raum ab, ich nehme meinen Raum ein.“ Seien Sie bis in die Fingerspitzen präsent bei der Bewegung. Die Finger haben eine energetische Verbindung zu den Rippen. In dem Masse, wie Sie sich intensiv aber weich in den Außenraum dehnen, wird der Innenraum, d.h. der Brustkorbraum, geöffnet.

Als reine Bewegungsübung wirkt diese Übung indirekt auf den Atem ein. Durch die Dehnung in Flanke, Achsel und Schlüsselbeinegend wird der Atem angeregt, in diese Räume zu fließen. Aber Sie können die Bewegung auch in Verbindung mit dem Atem machen, wenn die Ausatmung ausreichend lang ist. Sie lassen dann den Atem in der Ruheposition der Arme einströmen und verbinden die Bewegungsphasen mit dem Ausatmen. Zur Unterstützung des Atemstroms können Sie den Atem mit „fff“ oder „huh“ ausblasen oder auch summen. Der Klang im Raum verstärkt noch die Erfahrung des Außenraumes.

Nachdem Sie mit dem rechten Arm geübt haben, legen Sie sich auf den Rücken, um nach zu fühlen und beide Arme zu vergleichen. Wie erleben Sie die Schulter, den Brustkorb und die Verbindung zwischen Rumpf und Armen? Räkeln Sie sich nun durch und kommen Sie dann kurz zum Stehen, um die rechte und linke Seite auch zu vergleichen, wenn die Arme hängen (Wenn ich mit einer Gruppe ausgiebig mit einer Seite geübt habe, ist es auffallend, wie „schief“ die meisten Teilnehmer danach sind. Die rechte Seite ist dann bei vielen weiter, die Achselhöhle offener und damit auch die rechte Schulter gelöster und tiefer).

Machen Sie die Bewegung dann auch mit dem linken Arm. Nachdem Sie mit beiden Seiten geübt haben, bleiben Sie noch einen Moment auf dem Boden liegen und nehmen die Spannweite zwischen den Fingerspitzen der rechten und linken Hand wahr. Wie fühlt sich diese Breite im Verhältnis zur Länge Ihres Körpers an? Sie kennen vielleicht die Zeichnung von Leonardo da Vinci über die Proportionen des menschlichen Körpers. Hier hat er einen stehenden Menschen mit horizontal ausgebreiteten Armen in einem Quadrat gezeichnet. Das heißt: Wir sind so breit wie wir lang sind. Können Sie das empfindungsmäßig nachvollziehen? Hätten Sie das vermutet?

Abschließend versuchen Sie, auch im Stehen und Gehen die Weite der Flügel noch zu fühlen. Die Vorstellung von Flügeln bewirkt viel Breite im Brustkorb.

Bei der Statue von Nike von Samothrake kann man fantastisch die energetische Verbindung zwischen Brustkorb und Armen/Flügeln sehen. Sie sind sozusagen die Fortsetzung des Dekoltee-Gebietes (s. Abb. 9).

Sie können das Bild der Flügel mitnehmen ins tägliche Leben. Probieren Sie die Weite zu fühlen, wenn Sie spazieren gehen oder ruhig sitzen und eine Tasse Tee trinken. Nehmen Sie auch wahr, wann Ihnen die Flügel innerlich abhanden kommen: Gibt es sie noch, wenn Sie gehetzt zum Bus laufen oder lange am Schreibtisch sitzen? Erinnern Sie sich an die Weihnachtsengel auf den Ansichtskarten. Sie haben Flügel und gleichzeitig Arme, mit denen sie ein Instrument spielen. Die Flügel können in unserer Vorstellung immer weit sein, was wir auch mit unseren Armen tun.

Oft sieht man, dass die Arme erschläfft wie hängende Flügel neben dem Rumpf hängen. Die Schultern sind dann meistens noch vorne eingerollt. Durch den zu tiefen Muskeltonus werden die Arme schwer und der obere Brustkorb sinkt zusammen. Manche bekommen dann ein beengtes Gefühl oder auch das Empfinden, einen Stein auf der Brust zu haben. Ihnen wird gelegentlich geraten, das Brustbein nach vorne zu strecken oder es durch einen Faden nach vorne ziehen zu lassen. Beim Folgen dieser Anweisungen kommt das Brustbein wohl nach vorne, aber meistens auf Kosten des Raumes im Rücken. Durch Anspannung im Rücken wird die Vorderseite aufgedehnt, wodurch der Atemraum hinten eingeschränkt wird. Echte Öffnung bringt das



Abb. 9

„Und meine Seele
spannte weit ihre Flügel aus ...“
Die Mondnacht, Eichendorff

Entdecken der Breite – sowohl an der Vorder- als auch an der Rückseite. Sobald die Flügel wachsen, kommt das Brustbein automatisch an seinen stimmigen Platz. Wenn auch der Rücken breit und geräumig bleibt, kann der Atem sich in alle Richtungen ausbreiten. Durch die Breite des Brustkorbs und das Öffnen der Achselhöhlen können die Schultern sinken und eine gute Position finden.

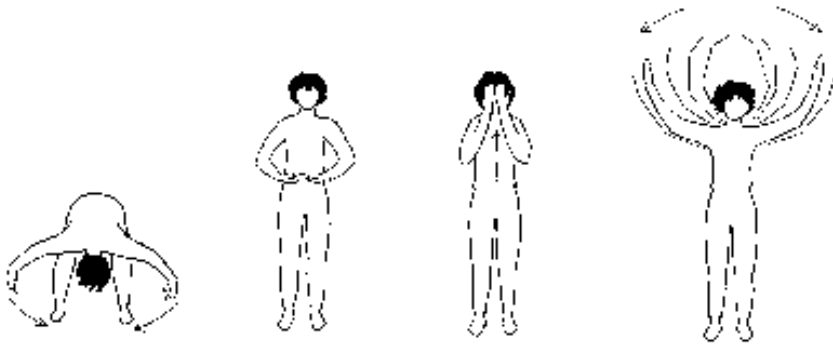
4 Entfaltung

Die Entfaltung im oberen Raum hat ein stabiles Fundament im unteren Atemraum nötig. Bei großen Armbewegungen, besonders bei Armbewegungen über dem Kopf (so wie bei der folgenden Übung) müssen wir aufpassen, dass der Schwerpunkt sich nicht nach oben verschiebt. Zentrieren Sie sich gut im Becken, so dass der Atem hier seine Basis behält. Er breitet sich dann von dort weiter nach oben aus; so kommt es nicht zu einer isolierten Brustatmung.

Abschließend will ich eine Bewegung beschreiben, die alle Räume umfasst. Der obere Atemraum, der mit der Baumkrone korrespondiert, hat die Nahrung des unteren Raumes und der Wurzeln nötig, um sich entfalten zu können sowie die Stütze vom stabilen Baumstamm in der Mitte.

Ü B U N G

Der Baum



Sie stehen hüftbreit. Beugen Sie den Rumpf nach vorne und machen Sie eine runde, schöpfende Gebärde mit den Armen: Holen Sie Energie von der Erde. Richten Sie sich langsam wieder auf, die Arme kommen vor dem Körper hinauf, die Handrücken berühren sich und die Fingerspitzen zeigen nach oben. Nehmen Sie wahr, wie die Energie den Baumstamm entlang nach oben strömt. Bringen Sie die Arme locker gestreckt hinauf bis über den Kopf (die Schultern bleiben dabei unten). In dieser Position zeigen die Handflächen zueinander und nur noch die Mittelfinger haben Kontakt. Nun drehen Sie die Arme langsam und führen sie an den Seiten wieder herunter, wobei die Handflächen nach unten zeigen. Sie können sich vorstellen, dass Sie Fingerfarbe an den Fingerspitzen haben und den Umriss einer Baumkrone zeichnen. Danach beugen Sie den Rumpf wieder, Sie gehen zu den Wurzeln herunter und die Bewegung beginnt aufs Neue. Zu Anfang können Sie diese Bewegung rein als Gebärde üben, ohne auf den Atem zu achten. Versetzen Sie sich in den Baum und nehmen Sie die auf- und absteigende Bewegung wahr.

Später können Sie die Bewegung mit dem Atem koordinieren. Wenn Sie sich zur Erde beugen, lassen Sie den Atem einströmen. Nehmen Sie die Energie der Erde auf und bringen Sie sie mit dem Ausatem hinauf – wie ein Baum, der die Nährstoffe aufnimmt, die dann mit den Säften hinaufsteigen (aufsteigender Ausatem). Wenn die Arme über dem Kopf sind, öffnen Sie sich für einen weiteren Einatem. Nehmen Sie die Energie von oben auf – genau so, wie der Baum das Licht der Sonne für die Fotosynthese aufnimmt. Wenn die Arme sinken, lassen Sie den Atem wieder ausströmen (absteigender Ausatem). Auf diese Weise können Sie sich mit den Kräften von unten und oben aufladen und den Energiestrom auf der vertikalen Achse anregen.

Nachdem Sie die Bewegung beendet haben, bleiben Sie noch eine Weile ruhig stehen, um nachzufühlen. Was für ein Baum sind Sie? Wie groß ist die Baumkrone und wie sieht sie aus? Hat sie kahle Zweige, Blüten, Blätter oder Früchte? Wie viel Raum erleben Sie innen in Ihrem Körper? Fühlen Sie den Raum um sich herum noch, auch wenn die Arme sich nicht mehr bewegen? Dehnen Sie sich aus in diesen Raum, der auch noch zu Ihnen gehört.

Dieses Kapitel war eine Entdeckungsreise durch die drei Atemräume. Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körperhaus nach dieser Reise? Sind Sie in Ihrem Körper schon etwas mehr zu Hause? Vielleicht haben Sie gemerkt, dass es Räume gibt, in die Sie leicht kommen können und andere, die nicht so zugänglich sind, die Sie sich aber mit Hilfe von Übungen zu Eigen machen können. Es kann auch sein, dass bestimmte Räume überhaupt nicht fühlbar sind. Hier sind oft unbewusste Gefühle und Erinnerungen eingeschlossen, die sozusagen eingefroren sind. Durch das Üben mit dem Atem können Blockaden deutlich werden und die gespeicherte Geschichte kann mit Bildern und Emotionen an die Oberfläche kommen. Dadurch tauen die unbewussten Körperzonen auf und werden wieder lebendig.

„Raum“ ist ein wichtiges Thema im Leben. Sie können Raum schaffen, Raum einnehmen, Raum geben, sich Raum gönnen ... Das Wort „Raum“ steht oft in Verbindung mit Freiheit: „Spielraum“ gibt uns Bewegungsfreiheit, Raummangel kann uns in unserer Entfaltung behindern. Schauen Sie mal, inwieweit Sie Raum gewonnen haben durch das Üben mit dem Atem – Raum in Ihrem Körper, Raum für sich selbst.