

---

# Das *APCS* Bulletin

Avis officiel de l'Association des Professeurs de Chant de Suisse

---

Juni 1996

Nr. 31

## Damit die Luft nicht wegbleibt. Oder: Atmen Sie wieder einmal!

*Artikel aus einem Kurhotel Programm*

Ich atme doch, werden Sie jetzt vielleicht sagen, muss ich ja wohl. Oder übel. Denn: Atmen ist nicht gleich atmen. Da gibt es atemberaubende Unterschiede.

Sauerstoff ist unser wichtigstes Lebenselement. Ein wertvolles "Nahrungsmittel". Und dennoch verschlingen wir es oft gedankenlos und hastig. Wie andere Nahrungsmittel auch. Flaches Atmen, das diesem Verschlingen entspricht, wirkt sich physisch und psychisch negativ aus. Gutes Atmen hält den Stoffwechsel lebendig und gibt wichtige Lebensenergie. Der berühmte Therapeut Alexander Lowen vergleicht Sauerstoff mit Brennstoff, je mehr man dem Körper zuführt, "desto besser brennt unser Feuer". Richtiges Atmen will gelernt sein. Richtiges Atmen ist die Voraussetzung für vieles andere.

Natürliches und entspanntes Atmen geht beim Einatmen nach unten und aussen, das heisst, der Bauch wölbt sich vor. Wird der Bauch beim Einatmen eingezogen, was man oft sieht, macht man etwas falsch. Gleichzeitig mit der Vergrösserung des Bauchraums heben sich die unteren Rippen, der Brustraum erweitert sich ebenfalls nach aussen. Die Atembewegung soll wie eine

Welle sein. Ebenso beim Ausatmen, bei dem der gesamte Körper entspannt wird.

Beeinflusst wird die Atmung von der jeweiligen Körperhaltung, von der Gewohnheit (das Atmen kann leider auch eine schlechte Angewohnheit sein), von Körpertraining und Verspannungen. Auch momentaner Stress, plötzlicher Ärger oder Schreck beeinflussen die Atmung. Die Redewendung "Da bleibt mir ja die Luft weg" ist Ausdruck dieser Beeinflussung, das dazu führt, dass man die Stress-, Ärger- oder Schrecksituation schlecht bewältigt. Bleibt man dagegen ruhig und atmet entspannt weiter, wird der Körper mit jener Energie versorgt, die nötig ist, um einer Situation Herr zu bleiben.

Regelmässiges Üben ist wohl der beste Weg zu einer guten Atmung. Wer viel sitzt oder steht, ohne sich zu bewegen, wird seiner Atmung mit Spaziergängen, Laufen oder Schwimmen einen guten Dienst erweisen.

Einfache Atemübungen sind fast jederzeit und überall durchzuführen. Wichtig ist jedoch, dass man Ruhe hat.

Am geeignetsten für einfache Atemübungen ist die Rückenlage. Die Hände legt man auf die Brust und atmet ein (wie beschrieben). Dann tief ausatmen. Dabei kann man

---

sich vorstellen, dass die Luft über Arme und Hände ausströmt. Beim Einatmen darauf achten, wie sich der Körper ausdehnt. Man verfolgt den Atem auf seinem Weg, macht sich bewusst, wie er "neuen" Raum schafft. Eine gesunde Lunge fasst zwischen vier und fünf Liter Luft, im Durchschnitt nimmt man aber mit jedem Atemzug nur einen halben Liter auf. Atemübungen führen dazu, diese Menge zu steigern, wodurch die Oxydationsprozesse (Sauerstoff wird in Kohlendioxyd umgewandelt) verbessert werden und dadurch der gesamte Stoffwechsel.

Mehr Sauerstoff, mehr Energie. Dazu aber braucht die Lunge als passives Organ die Unterstützung des ganzen Körpers.

*APCS*