

Arbeitsmaterialien, Teil 2

Feldenkrais-Onlinekurs Besser schlucken – atmen – bewegen

RHYTHMISCHES ATMEN

Teil 1

Rückenlage. Lenkt eure Aufmerksamkeit auf euren Atem.

Wie strömt die Luft durch eure Nasenlöcher? Wie nehmt ihr den Übergang zwischen Ein- und Ausatmung wahr?

Könnt ihr euch vorstellen, dass die eingeatmete Luft eine Farbe hat, so dass ihr den Strom der Luft genau nachverfolgen könnt? Wo ist es schwerer, das Bild wahrzunehmen- im hinteren Gaumen? Im Bereich des Kehlkopfs? Wo verfügt ihr über ein genaues Vorstellungsbild, und wie strömt die Luft durch die unklaren Bereiche?

Wie groß ist das Volumen der Lunge?

Wo könnt ihr fühlen, wie die Luft die Lungen nach außen drückt, so dass ihr in der Lage seid, sie wahrzunehmen?

Wie nehmt ihr wahr, dass in der Ausatmung der Kontakt zwischen Rippen und Lunge nachlässt? Lasst die Lunge in euer Vorstellung weit Richtung Brustbein schrumpfen.

Der untere Teil der Lunge grenzt an die Leber an. Sie reicht bis hinter die Rippen, zwischen Leben und Rippen. Fast schon im unteren Rücken, an der Hinterwand des Brustkorbs, im Bereich der freien Rippen.

Nehmt ihr diesen Bereich von innen wahr, durch den Druck der Atemluft, oder verändert sich die Auflagefläche am Boden, weil euer Brustkorb sich verformt? Könnt ihr beides gleichzeitig wahrnehmen? Nur dieser kleine Bereich.

Wie weit nach oben dehnt sich die Lunge aus? versucht die Ausdehnung der Lunge wahrzunehmen, ohne euch sonderlich anzustrengen.

Die obere Lungenspitze überragt das [Schlüsselbein](#) um etwa 1–2 cm.

Wo spürt ihr den Druck des Brustkorbs, der auf den Schulterblättern liegt, und wo den Druck der Lunge, die die Brustkorb nach außen wölbt?

Könnt ihr die ganze Lunge in eurer Vorstellung abbilden? – über alle Rippen gleichzeitig,, in ihrer ganzen Länge.

Könnt ihr jetzt noch die Verbindung zu euren Nasenlöchern herstellen? Von der Nase seitlich bis über die Schlüsselbeine bis zu den freien Rippen.

PAUSE

Füllt die Lunge in ihrer ganzen Länge. Wo atmet ihr zuerst ein? Wo füllt ihr euch zuletzt? Jetzt fangt an, bewusst den Atem anzuhalten: Wartet ein wenig, und dann, ganz sanft, lasst die Luft langsam ausströmen. Strengt euch nicht an dabei, nehmt einfach wahr, was ist Einatmung, was ist Ausatmung, was bedeutet „Anhalten“.

Lenkt eure Aufmerksamkeit wieder auf die unteren Rippen, in der Ausatmung, nur auf der rechten Seite. Was könnt ihr wahrnehmen, wenn das Zwerchfell anfängt, die Lunge nach oben zu schieben?

Am Ende der Ausatmung, haltet die Luft wieder an.

Es ist nicht wichtig, dass ihr die Luft lang anhaltet. Wichtig ist, dass die Übergänge deutlich wahrzunehmen und sanft sind.

Einatmung, stopp, Ausatmung, stopp. Unterteilt euren Atem ohne Anstrengung in vier Teile.

Welcher Teil ist länger?

Fangt an, mit den Fingern auf den Boden zu klopfen, als wolltet ihr einen Takt schlagen. 1, 2, 3, 4, – eine winzige Bewegung. Es geht nur um das Timing.

Das gibt euch die Möglichkeit, die Zeit zu messen in der Einatmung, dem Stopp, der Ausatmung. Eine Ausatmung etwa drei oder vier Taktschläge.

Fangt an, eure Atmung so zu lenken, dass alle vier Teile gleich viel Zeit benötigen. – Einatmung, stopp, Ausatmung, Stopp.

Strengt euch nicht an. Die Atemzüge sollten gleich lang sein, es ist egal, ob ihr drei oder vier Taktschläge braucht. Nicht lang, sondern gleich lang.

Macht es euch so einfach, dass ihr noch immer die Ausdehnung der Lunge verfolgen könnt, den wechselnden Druck auf den Rippen. Könnt ihr Rhythmus und Volumen gleichzeitig wahrnehmen?

Lasst es sein und beobachtet, wie euer Atem ungehindert fließt.

Fangt wieder an, euren Atem in vier Phasen zu teilen. Schlagt den Takt. In den Übergängen, zwischen dem Stopp und der Inhalation oder dem Stopp und der Exhalation, fühlt ihr vielleicht den Drang zu schlucken, Luft zu schlucken. Das passiert, weil irgendetwas nicht so organisiert ist, wie es sein sollte. Es ist einfacher, wenn ihr die Phasen nicht zu lang macht.

Macht sie so kurz, dass ihr ohne Anstrengung in einen gleichmäßigen Rhythmus findet. Atmet so, dass ihr den ganzen Tag so weiter atmen könntet: Einatmung, Stopp, Ausatmung.

(Sprechpause)

Macht eine Pause im Gehen. Hebt euren linken Arm, dann den rechten Arm. Könnt ihr Unterschiede wahrnehmen?

Teil 2

Wir werden die Stunde nur auf einer Seite machen, damit ihr hinterher den Unterschied feststellen könnt. Ist euch bisher ein Unterschied zwischen rechter und linker Seite aufgefallen?

Rückenlage. Linken Arm über Kopf, Linkes Bein lang. Rechtes Bein steht. Nehmt euch eventuell ein Kissen unter den Arm, so dass ihr zwar bequem, aber asymmetrisch liegt. Atmet in die linke Lunge.

Von der Kehle aus breitet die Lunge sich nach links aus. Sie hat eine seltsame Form, schmiegt sich an das Herz an, und breitet sich links davon aus. Sie reicht von links vom Herzen bis zu den unteren Rippen auf der linken Seite. Ihr wisst, wie die Lunge aussieht, wie fühlt sie sich an? Stellt euch vor, wie sie sich bewegt. Sie reicht hinten ein wenig tiefer als auf der Vorderseite des Brustkorbs. Benutzt diese Vorstellung, um eure Lunge zu füllen – nach oben, hinter die Schlüsselbeine, nach unten in Richtung des unteren Rückens, nach vorn, nach hinten, nach links und in Richtung des Brustbeins. Hilft die Lage eures Arms euch dabei, den linken Lungenflügel zu füllen? Hat seine Form sich verändert? Es ist nicht die Lunge selbst, die diese Bewegung aktiviert, es ist das Zwerchfell. Ihr werdet merken, dass ihr es klarer und klarer wahrnehmen könnt. Bei vielen rührt die Verwirrung zwischen Ein- und Ausatmung daher, dass ihr das Gegenteil davon macht, was tatsächlich nötig wäre. Etwas stört die Atmung.

Lenkt eure Aufmerksamkeit auf die Ausatmung.

Das Zwerchfell drückt nach oben und leert die Lunge. Das heißt, die Lunge hebt sich in Richtung Kopf. Darunter sollte sie leer sein. Stellt euch vor, wie die Lunge sich von den Rippen entfernt. Lasst es sein, und lasst eure Atmung einfach geschehen. (Pause) Fangt wieder an, euren Takt zu klopfen. Behaltet den Taktschlag die ganze Stunde bei, so lange ihr in vier Teilen atmet. Richtet eure Aufmerksamkeit auf die Lunge auf der linken Seite, nur die linke Seite.

Atmet weiter in vier Teilen, aber diesmal fangt an, die Brust in der Einatmung bewusst zu heben. Vergrößert euren Brustkorb in der Einatmung. Stoppt. Lasst ihn in der Ausatmung sinken.

Wir sind die Unterschiede zwischen den vier Phasen jetzt deutlicher?

Atmet in einem normalen Rhythmus, ohne die Luft bewusst anzuhalten. Füllt die Lunge und dehnt euren Brustkorb aus. Der untere Bauch wird nach oben und innen gezogen.

Könnt ihr auch das Gegenteil machen – den Brustkorb einsinken lassen, und den Bauch hervor wölben? Als würdet ihr einen länglichen Luftballon erst vom einen, dann vom anderen Ende zusammendrücken. Am Anfang ist es vielleicht einfacher, wenn ihr den Atem anhaltet. Schiebt das Zwerchfell bewusst nach

oben unter die Rippen, dann wieder nach unten. Ein Teil wird groß, ein Teil wird klein.

Nach einiger Zeit werdet ihr merken, dass ihr die Luft nicht anhalten müsst – ihr könnt das Zwerchfell auch unabhängig von der Atmung verschieben.

Fangt wieder an, euren Rhythmus zu klopfen – könnt ihr die Atmung teilen, und in den Stopps das Zwerchfell nach oben und unten schieben?

Macht eure Atemzüge länger. Konzentriert euch nur auf die Ausatmung – könnt ihr euer Zwerchfell nach oben und unten schieben, ohne die Ausatmung zu stören?

Versucht es mit der Einatmung: schiebt das Zwerchfell in dieser Wippbewegung – dehnt einmal die Brust, einmal den Unterbauch aus, OHNE die Einatmung zu stören.

Dehnt die Brust in der Einatmung aus, stoppt, schiebt dabei das Zwerchfell nach unten, atmet aus, stoppt, schiebt das Zwerchfell in den Atempausen nach oben.

Versucht es anders herum: Ihr könnt auch in der Einatmung den Unterbauch ausdehnen, in der Ausatmung die Brust.

Es ist möglich, weiter zu atmen, unabhängig von den Bewegungen von Brust oder Bauch. Die Bewegungen stören nicht. Im Gegenteil, wenn ihr das Zwerchfell während der Pausen bewegt, werden sie einfacher und weicher.

Lasst das Zwerchfell sein und kehrt nur zurück zum rhythmischen Atmen. Sind die Übergänge leichter geworden? Verspürt ihr noch das Bedürfnis, Luft zu schlucken?

Lasst es sein und beobachtet nur, wie eure Atmung sich natürlich einstellt.

Steht auf und geht ein paar Schritte.

Hebt den rechten und den linken Arm.

Teil 3

Rückenlage. Linken Arm über Kopf, Linkes Bein lang. Rechtes Bein steht.

Nehmt euren Rhythmus auf. Atmet in vier Teilen. Einatmung, stopp, Ausatmung, stopp.

Macht die einzelnen Teile eher kurz. Macht, was einfach ist, aber in vier klar voneinander abgegrenzten Phasen, so dass die Übergänge sanft sind, und ihr nicht das Bedürfnis habt, Luft zu schlucken.

Wenn die Übergänge irgendwo nicht ganz klar sind, schiebt euer Zwerchfell einige Male nach oben und unten. Es hilft euch, eine durchgängige und weiche Atmung zu finden.

Fangt an, mit dem rechten Bein in der Einatmung nach oben zu schieben, so dass eure Schulter sich nach oben verlängert. Atmet in vier Teilen, in der Einatmung verlängert ihr den Arm.

.....

Jetzt schiebt in der Ausatmung euer linkes langes Bein, die linke Ferse, nach unten. Lasst zu, dass die Schulter und euer Körper nach unten geschoben werden.

.....

Kombiniert die Bewegungen – in der Einatmung nach oben, in der Ausatmung nach unten.

.....

Fangt an, eure Atemzüge **länger** zu machen – eine lange, geschmeidige Bewegung nach oben, mit leichten Übergängen, weit ausholend nach unten. Pause.

Gehen.

Ist der Unterschied zwischen rechter und linker Seite deutlicher geworden?

Kommt zurück ins Liegen und stellt das rechte Bein auf. Legt den linken Arm über dem Kopf ab. Mit einem stehenden rechten Bein, rollt euch auf die linke Seite, so dass der Kopf auf dem linken Arm liegt, die ganze lange linke Seite hat Kontakt zum Boden.

Nehmt eure rhythmische Atembewegung auf. Ihr könnt mit einem Finger den Takt schlagen.

Schiebt euren unteren Bauch auf der linken Seite nach außen. Lasst ihn außen, halten den Unterbauch die ganze Zeit gefüllt.

Das rechte Knie zeigt noch immer zur Decke. Der Bauch ist nach außen gewölbt. Atmet rhythmisch, mit vorgewölbtem Bauch.

Könnt ihr noch immer spüren, wie die Lunge sich in alle Richtungen ausbreitet? An wie vielen Stellen sie gegen die Rippen drückt? Könnt ihr euch noch einmal vorstellen, wie farbige Luft durch eure Nasenlöcher bis hinter euer Herz fließt?

Legt bringt die rechte Hand über euren Kopf unter das linke Ohr, der rechte Oberarm liegt auf dem linken Ohr. **Hebt den Kopf mit der rechten Hand.**

Atmet in vier Teilen.

Es wird leichter und leichter, den Kopf wie von selbst zu heben – eure Atmung hilft den Muskeln auf der linken Seite, nachzulassen.

Welche Teile der Einatmung, welche Teile der Ausatmung helfen eurem Kopf, sich zu heben?

.....

Bleibt in dieser Position, und lasst zu, dass der Atem von alleine entsteht, ohne besondere Pausen.

.....

Füllt in der Einatmung die Brust auf der linken Seite, und haltet sie gefüllt. Atmet weiter in vier Teilen.

Pause.

Stellt das rechte Bein auf. Legt den linken Arm über dem Kopf ab,

vielleicht spüren einige, dass er leichter dort liegen kann.

Atmet in vier Teilen, und macht diese Teile eher kurz, so dass ihr vollständig mühelos atmen könnt.

Macht sie so leicht, dass niemand sehen kann, dass ihr atmet. Ohne äußere Bewegung.

Wie ein Tier, dass sich tot stellt. Von außen sollte nicht sichtbar sein, dass ihr atmet.

Wenn der Bauch nach außen bleibt, kann man nicht sehen, wie die Atmung die Bauchdecke bewegt. Nutzt euer ganzes inneres Volumen.

.....

Lasst euren Atem ungehindert fließen. Wie nehmt ihr den Übergang zwischen Ein- und Ausatmung jetzt wahr?

Rückenlage, Beine aufgestellt. Hände hinter dem Kopf verschränkt.

Hebt euren Kopf, und lasst die Luft dabei aus den Lungen strömen. Langsam. Ganz langsam. Strömt die Luft aus, weil die Bewegung den Brustkorb verformt, oder zieht eure Ausatmung den Kopf nach oben, und ihr müsst nur nachgeben? Pause.

Hebt den Kopf ein wenig vom Boden – gerade nur so viel, dass er den Kontakt verliert – und atmet ein, die längste Einatmung, die ihr ohne Anstrengung zur Verfügung habt. Eine lange Atempause. Dann eine lange Ausatmung. Versucht auch das mit der kleinstmöglichen Bewegung in Brust und Bauch.

Nutzt euer ganzes Volumen.

Pause.

Bleibt liegen, so lange ihr möchtet. Spürt noch einmal den Unterschied zwischen rechter Seite und linker Seite. Jetzt oder später hebt noch einmal den linken Arm, dann den rechten Arm.

Noch später, versucht das Ganze im Stehen.

Und im Lauf des Tages oder morgen könnt ihr noch einmal versuchen, diese rhythmische Atmung zu nutzen, ungestört zu lassen, während ihr etwas alltägliches macht. Könnt ihr eure Schuhe anziehen oder euch vorbeugen, um aufzustehen, ohne eure Atmung zu stören?