

Atem und Bewegung

Norbert Faller

Atem und Bewegung

**Theorie und
111 Übungen**

3., erweiterte und aktualisierte Auflage

 **Springer**

Dipl. Päd. Norbert Faller

Trazerberggasse 6/2B/1
1130 Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-57495-9

ISBN 978-3-662-57496-6 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-57496-6>

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

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

© 2. Aufl. SpringerWienNewYork ISBN 978-3-211-09456-3

© 1. Aufl. SpringerWienNewYork ISBN 978-3-211-25218-5

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: Ulrich Gottlieb, www.loop-art.eu

Fotos: Michael Winkelmann, www.winkelmann.at

Fotonachweis Porträt von Norbert Faller: Maria Frodl, www.mariafrod.com

Hördateien: Bernd Kronowetter, www.musikdesign.at

Illustrationen von den Übungen: Tobias Oberhammer, www.iamhammer.at

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

All denen gewidmet,
die sich bewusst mit Gesundheit und
persönlicher Entwicklung befassen.

Danksagung

Ich möchte an dieser Stelle allen danken, die zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben.

Besonders danken möchte ich Ilse Midden-dorf für alles, was ich von ihr gelernt habe und Grundlage dieses Buches ist und ebenso meiner Atemlehrerin Erika Kemmann-Huber, die mir bei diesem Buch mit fachkundigem Rat zur Seite gestanden ist.

Ich möchte meinen Eltern danken, die meinen umfangreichen Ausbildungsweg unterstützt haben, und all den vielen beeindruckenden LehrerInnen und TherapeutInnen wie Barbara Dilley, Pat Ogden, Itta Wiedemann, Peter Levine, Maggie Phillips, Heike Gattnar, Urs Honauer, Marianne Bentzen und Thomas Harms, um einige zu nennen, bei denen ich gelernt habe. Außerdem gilt mein Dank all den KlientInnen, mit denen ich gearbeitet habe, den SchülerInnen, die die Ausbildung bei mir absolviert haben und den KollegInnen, die Weiterbildungen bei mir besucht haben. Auch von ihnen habe ich sehr viel gelernt.

Dank auch an meine Lebensgefährtin Erika Decker für den Freiraum, den sie mir gegeben hat, um dieses Buch zu schreiben.

Margarete Edelsbrunner-Pretterhofer und Michaela Kabelka sei gedankt für ihr geduldiges und fachkundiges Korrigieren aller Texte, Peter Sommerfeld für sein hilfreiches Feedback zur Anatomie sowie Rega Rutte und Sabine Sturm für die Erlaubnis, viele der Anatomiebilder aus ihrem Buch „Atemtherapie“ zu verwenden.

Herzlichen Dank auch den Fotografen Ulrich Gottlieb für das Umschlagbild und Michael Winkelmann für die ansprechenden Fotos von den Übungen und deren Bearbeitung sowie Sigrid Männer, meiner Assistentin bei den Partnerübungen.

Dem Tontechniker Bernd Kronowetter möchte ich für die sehr gelungenen Aufnahmen und Bearbeitungen der Übungen danken sowie Rita Säckl für ihren Beitrag als Modell bei den Aufnahmen und ihre wertvollen redaktionellen Hinweise.

Danken möchte ich auch dem Springer Verlag und meiner persönlichen Ansprechpartnerin Renate Eichhorn, die mir das Angebot unterbreitet haben, dieses Buch zu schreiben. Außerdem gilt mein Dank Frau Eichhorn und den jeweiligen GrafikerInnen für ihre Geduld und Unterstützung bei der Umsetzung des Werkes und dem Illustrator Tobias Oberhammer, der die treffenden Illustrationen von den Übungen gezeichnet hat.

Hannah Rausch möchte ich für ihre beiden Beiträge zum Thema Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung danken. Sie sind eine wertvolle Ergänzung von kompetenter Seite.

Nicht zuletzt gilt mein Dank Prim. Dr. Norbert Vetter für sein Interesse am Thema Atem und Bewegung und seine fachkundigen Ausführungen im Vorwort.

Herzlichen Dank!

Norbert Faller

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 Prophylaxemaßnahmen setzen wollen, um das Funktionieren ihres Körpers und ihres Geistes weiter aufrechtzuerhalten, 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 111 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, Wien

Inhalt

Einleitung	1
 Theorie	3
1. Der Atem	5
1.1 Die Bedeutung des Wortes Atem	5
1.2 Atem als Geschenk	5
1.3 Atem in der religiösen Praxis	5
1.4 Atem als Tor zum Augenblick und zur Wirklichkeit	6
1.5 Atem als Bindeglied	6
1.6 Atem als Träger der Stimme und Kommunikationsmittel	7
1.7 Atem und Gefühle	7
1.8 Atem als Zugang zum Unbewussten	8
1.9 Atmen, ein lebendiges ganzheitliches Geschehen	9
2. Atem und Bewegung	10
2.1 Sammlung	10
2.2 Körperwahrnehmung	11
2.3 Atemweisen	13
2.4 Sammeln – Körperwahrnehmen – Atmen	14
2.5 Muskelspannung	14
2.6 Haltung	16
2.7 Bewegung	19
2.8 Dehnen	21
2.9 Atembewegung	22
2.10 Atemraum	23
2.11 Atemkraft	24
2.12 Atemrhythmus	25
2.13 Körper, Seele und Geist	28
2.14 Ressourcen	32
2.15 Bewusstheit – Veränderung – Entwicklung	33
3. Anwendungsbereiche	35
3.1 Zur Förderung der Gesundheit	36
3.2 Zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung	41
3.3 Im Alter	42
3.4 Im Büro	44
3.5 Zur Stimmentlastung und -kräftigung	46
3.6 Zur Entspannung	48
3.7 Zur Schwangerschaftsbegleitung	50
3.8 Zur Geburtsvorbereitung	52
3.9 Bei Stress	54

3.10	Bei Trauma und Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)	56
3.11	Bei Fehlbelastungen, Fehlhaltungen und Rückenschmerzen	58
3.12	Bei hohem und niedrigem Blutdruck	60
3.13	Bei Ängsten	62
3.14	Bei Depressionen	64
3.15	Bei Asthma	66
3.16	Bei COPD – chronisch obstruktiver Lungenerkrankung	68
3.17	Bei chronischen Schmerzen	70

111 Übungen 71

	Liste der 111 Übungen	72
	Wie Sie am besten üben	74
	Ausgangshaltungen	76
	Ruhehaltungen	77
1.	Einleitende Übungen	78
2.	Anregende Übungen	88
3.	Unterer Atemraum	100
4.	Rückenübungen	122
5.	Oberer Atemraum	136
6.	Mittlerer Atemraum	162
7.	Alle Atemräume	178
8.	Integrierende Übungen	187
9.	Bodenübungen	188
10.	Übungen im Gehen	202

Anatomie und Physiologie der Atmung 207

1.	Atmungssystem	208
1.1	Atemwege	208
	Obere Atemwege	208
	Untere Atemwege	211
1.2	Brustfell	217
1.3	Brustkorb	217
1.4	Atemmuskulatur	219
	Einatemmuskulatur	220
	Einatemhilfsmuskulatur	223
	Ausatemhilfsmuskulatur	224
2.	Atemmechanik	225
2.1	Atemzyklus	225
2.2	Einatmung	225

	Einatmung in Ruhe	225
	Exkurs: Bauchatmung / Brustatmung	226
	Einatmung bei Belastung	227
	Reflektorische Einatmung	228
2.3	Ausatmung	229
	Ausatmung in Ruhe	229
	Ausatmung bei Belastung	229
2.4	Atemruhe	230
2.5	Natürliche Formen der Vollatmung	230
	Aufatmen	230
	Gähnen	230
2.6	Atemfrequenz	231
3.	Atemarbeit	232
3.1	Elastische Widerstände (Compliance)	232
	Exkurs: Haltung, Muskelspannung und Atemarbeit	232
3.2	Atemwegswiderstand (Resistance)	233
4.	Gasaustausch	234
4.1	Gasaustausch in den Lungen	234
	Belüftung	234
	Durchblutung	234
	Diffusion	235
4.2	Sauerstofftransport	236
4.3	Gasaustausch in den Zellen	237
4.4	Kohlendioxidtransport	238
5.	Atemregulation	239
5.1	Chemische Steuerung	239
5.2	Reflektorische Steuerung	239
5.3	Zentrale Steuerung	239
5.4	Weitere Steuerungseinflüsse	240
5.5	Willentliche Steuerung	240
5.6	Psychische Beeinflussung	240
5.7	Krankhafte Atemmuster	240
6.	Atemeinschränkungen	241
6.1	Selbstdiagnose	241
6.2	Atemeinschränkungen	241
	... durch die Lebensweise	241
	... im Alter	242
6.3	Atemfehlformen	242
	Mundatmung	242
	Paradoxe Zwerchfellatmung	243

	Hochatmung	243
	Hyperventilation	243
6.4	Atemerkrankungen	244
6.5	Lungenfunktionstest mit Lungenvolumina und -kapazitäten	244
6.6	Atemminutenvolumen und der Zusammenhang Atmung und Herz-Kreislauf	246
7.	Atemtipps	247

Anhang

	Literaturverzeichnis	249
	Quellenangaben	250
	Der Autor	251
	Kontaktadressen	252
	Sachverzeichnis	253