

Heike Höfler

# Atemgymnastik

Mit 120 einfachen Übungen zu gesunder  
Atmung und neuem Wohlbefinden

2., überarbeitete Auflage



Heike Höfler

# Atemgymnastik

Mit 120 einfachen Übungen zu gesunder  
Atmung und neuem Wohlbefinden

2. überarbeitete Auflage

Limpert Verlag, Wiebelsheim

# Inhalt

Vorwort .....	7
Zu diesem Buch .....	8
Der Atem – Lebensgrundlage und Lebenskraft .....	10
Der Atem – Voraussetzung zur Belebung unseres Stoffwechsels und des Gasaustausches (Oxydation) .....	13
Aufbau und Funktion des Atemapparates .....	15
Die Atmung .....	15
Die Nase .....	16
Der innere Atemapparat .....	20
Atemgrößen .....	25
Mechanischer Vorgang der Atmung .....	28
▪ Druckunterschied zwischen innen und außen/ Druckveränderungen in Lunge und Brustkorb/Pleuraspalt .....	28
Die Atemmuskeln .....	31
▪ Die Arbeit der Atemmuskeln am Atemvorgang .....	36
▪ Steuerung des Atemvorgangs .....	38
▪ Richtige Ein- und Ausatmung .....	40
▪ Falsche Atmung .....	41
Die Atemgymnastik .....	44
Praktisches Vorgehen, Ziele und Auswirkungen der Atemgymnastik: Geistige und körperliche Vorbereitung .....	44

Atmung und Körperhaltung .....	46
Atmung und Entspannung .....	48
▪ Entspannungsübungsprogramme .....	51
Atmung und Bewegung .....	55
▪ Der bewusst erlebte Atem .....	55
<b>Die Übungsprogramme</b> .....	71
Was wir vor dem Übungsprogramm beachten sollten .....	71
Die wichtigsten Punkte zur Erlernung einer rhythmischen, tiefen, richtigen Atmung .....	72
Allgemeine Regeln zu den Übungen .....	73
▪ Dehnlagerungen .....	73
▪ Ausgangsstellungen.....	75
<b>Die Übungen</b> .....	81
Vorübungen – Nasen(atem)übungen .....	81
<b>1-16. Übungsprogramm</b> .....	85
<b>17. Übungsprogramm auf dem Hocker</b> .....	151
<b>18. Übungsprogramm mit dem Thera-Band</b> .....	159
<b>19. Übungsprogramm mit dem Stab</b> .....	162

# Vorwort

Obwohl der Atem für uns unerlässlich ist und gar nicht willentlich beendet werden kann, kann die Atmung in unserem Alltag stark vernachlässigt werden. Sie spielt sich dann weit entfernt vom Bewusstsein ab und so mache Funktion verkümmert regelrecht. Mit geeigneten Techniken kann aber die Atmung wieder zum Bewusstsein geführt werden. Dazu ist ein gewisses Verständnis der Atmung notwendig, insbesondere aber ein regelmäßiges praktisches Üben. Von geeigneten Atemübungen können wir Effekte auf die Atemmuskulatur, die Atem-Hilfsmuskulatur und die Stützmuskeln erwarten, aber auch Effekte auf die Haltung des Körpers und sogar auf die Haltung des Geistes. Wer seine Atmung bewusst macht, macht auch sein Leben bewusst. Das ist wichtig für alle Gesunden in allen Altersgruppen, aber auch für Patienten mit Erkrankungen der Atemwege und Lunge sowie Erkrankungen des Herzens, der Wirbelsäule, der Muskeln und des Bewegungsapparates. Auch beim Lungenhochdruck, einer Erkrankung mit schweren Durchblutungsstörungen in der Lunge, sind Atemübungen ein wesentlicher Teil des Trainingsprogramms, das nachweislich zur verbesserten Leistung und Lebensqualität dieser Patienten beiträgt.

Ich kann die Lektüre dieses Buches wärmstens empfehlen. Es enthält 20 gut beschriebene und illustrierte Übungsprogramme, die man alle ausprobieren sollte. Darunter werden einige sein, die man regelmäßig anwenden wird. Allein die Übungen zur Körperhaltung und zur Nasenatmung sind sehr wertvoll und lassen sich problemlos in einen gestressten Alltag integrieren.

**Univ. Prof. Dr. Horst Olschewski**

Innere Medizin/Pulmonologie/Intensivmedizin/Infektiologie  
Leiter der Klinischen Abteilung für Lungenkrankheiten,  
Medizinische Universität Graz

## Zu diesem Buch

Atem ist Leben. Ohne ihn geschieht nichts – vom ersten Schrei an bis zum letzten Atemzug. Er beeinflusst den Menschen in seiner Ganzheit. Im Atem erleben wir die Zusammengehörigkeit von Körper, Geist und Seele. Sind wir bedrückt, angespannt oder bewegen uns körperlich zu wenig, wird der Atem flach, oberflächlich, unökonomisch und ineffektiv. Die Körperzellen bekommen jetzt zu wenig lebensbringenden und -erhaltenden Sauerstoff, während die Stoffwechselschlacken zu langsam und gering abgebaut werden. Der Mensch fühlt sich unwohl, schlapp, lustlos, nicht genügend leistungsfähig. Außerdem ist erwiesen, dass durch einen mangelhaften Abtransport der Abfallprodukte der Mensch frühzeitig altert und stirbt. Eine richtige Atmung lässt uns von frühester Jugend an die anfallenden Giftgase wie z. B. Kohlendioxid ausscheiden, sorgt für eine optimale Reinigung in unserem Körper und seinen Organen und sorgt immer für genügend Sauerstoff, auch in unseren empfindlichen Organen wie Gehirn, Nerven und Drüsen.

Durch die Pflege des Atems und seine Bewusstmachung finden wir eine Möglichkeit der Atementfaltung. Schädliche Atemgewohnheiten und -hemmungen, die nach JOHN SELBY (*Atmen und leben*) schon in unserer Kindheit entstanden aus Furcht vor Bestrafung, werden erkannt und abgebaut. Somit können wir zu unserem natürlichen, spontanen Atemrhythmus zurückfinden. Widerstands- und Selbstheilungskräfte – die jeder Mensch besitzt – werden gestärkt und aufgebaut. Dies bietet dem Menschen eine unschätzbare Hilfe zur Gesundheitserhaltung (prophylaktisch) bzw. -rückgewinnung (therapeutisch) sowie zur Auflösung oder Verhinderung von übertriebenen und langanhaltenden Spannungszuständen, Einengungen und Depressionen. Die Atemschulung verhilft zu körperlichem und seelischem Ausgleich, Harmonie und Entspannung. Physis und psychische Verkrampfungen können immer mehr losgelassen werden. Die richtige tiefe Atmung sorgt aber gleichzeitig auch für eine Verbesserung des Lebensge-

fühls, der Schaffenskraft und des Leistungsvermögens sowie für eine einzigartige Energiegewinnung und Ausdauerfähigkeit in jedem Bereich des Körpers.

Sinn und Zweck dieses Buches ist nicht nur die Vermittlung atemtherapeutischer Grundsätze – die jedes Üben erst richtig, gewinnbringend, korrekt und exakt möglich machen –, sondern ganz besonders ihre *praktische Anwendung*. Neben der Anatomie, Physiologie und dem technischen Vorgang der Atmung werden zahlreiche, vielseitige sowie erprobte und bewährte Übungsprogramme vorgestellt, die den Übenden nicht ermüden oder langweilen sollen, sondern erfreuen, erfrischen, wohl tun und immer wieder zu neuem Üben anregen.

Ich habe zahlreiche Übungsprogramme zusammengestellt, die auch dem Menschen, der sich bisher nicht überdurchschnittlich viel oder gar nicht mit Gymnastik oder natürlicher Lebensweise beschäftigt hat, einen konkreten, leicht verständlichen und vielseitigen Wegweiser bieten sollen. Diese Übungsprogramme führen zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise, die die Bewegung und den Atem wieder mit einbezieht und ihren großen Wert, ihre Heilkraft und Energiegewinnung sich wieder zunutze macht.

Mit der Zeit wird es dem Leser leichtfallen, sein individuelles Übungsprogramm zusammenzustellen. Aber auch dann können die in diesem Buch vorgegebenen Programme noch immer der Orientierung und auch der Korrektur dienen.

*Heike Höfler*

# Der Atem – Lebensgrundlage und Lebenskraft

Jeder von uns atmet mit der größten Selbstverständlichkeit. Doch wer hat sich schon mal Gedanken über den Atem gemacht? Der Mensch beschäftigt sich mit hochkomplizierten technischen, wissenschaftlichen und anderen Problemen, jedoch sein natürlichstes und wichtigstes Bedürfnis hat er in der Hektik der Zeit fast vergessen. Dabei erkannten schon die alten Inder, Japaner, Chinesen und Griechen die unersetzliche Kraft der Atmung. Für sie wurde die Atmung eine Geheimwissenschaft, eine Kunst, die dem Menschen erfülltes Leben, Harmonie, Selbsterkenntnis und Zufriedenheit, Lebendigkeit, Kreativität, aber auch (Widerstands-)Kraft, Energie und Bewusstseinsentfaltung schenkte. Der Atem war keine Nebensache, sondern wurde als wichtig erkannt und war beschäftigungswert. Durch den ersten Atemzug ist Leben und überhaupt die Möglichkeit zu leben in uns eingekehrt. Ohne Atem sind wir tot, und mit falscher, flacher, oberflächlicher Atmung leben wir nur halb, nicht intensiv, sondern bedrängt, unfrei, unruhig, ängstlich.

Schon im Mutterleib ist das kindliche Wesen vom Sauerstoff, den die Mutter einatmet, abhängig. Die Wichtigkeit des Sauerstoffs wird besonders bei der Geburt deutlich, wo durch Sauerstoffmangel schreckliche Folgen für das kleine Geschöpf entstehen können. Das gesamte Leben nach der Geburt wird von der Art und Intensität des Atmens abhängen.

Die Atmung beeinflusst den ganzen Körper und setzt sich bis in die kleinste Zelle fort. Nur wenn die Zellen genügend Sauerstoff zugeführt bekommen, können sie sich genügend regenerieren oder erneuern. Jede menschliche Zelle kann also durch eine tiefe Atmung, gezielte Atemgymnastik und Ausdauertraining positiv beeinflusst und manipuliert werden. Denn je mehr Sauerstoff wir aufnehmen, umso mehr Aufbaustoffe und Energien werden frei. Der körperlich und ganz besonders auch der geistig arbeitende Mensch ist abhängig von genügend Sauerstoff. Keine der Zellen reagieren



# Die Übungsprogramme

## Was wir vor dem Übungsprogramm beachten sollten

Jedem Atemübungsprogramm sollten *Lockerungsübungen* vorangehen. Man kann im Stehen, Sitzen oder bequem im Liegen sich räkeln, strecken und dehnen wie eine Katze. Wir werden dadurch auch empfindungsfähiger und sensibler. Sodann schüttle man Arme und Beine und den ganzen Körper. Übungen zur *Beweglichmachung* sind am Anfang einer Übungseinheit empfehlenswert, um die Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln einzustimmen und auf alle möglichen Übungen vorzubereiten.

Nach dieser Lockerungs-, Atembelebungs- und Atembewusstmachungsübung kann man eine *entspannte Lage* einnehmen und den Atem beobachten. Die Nasenatmung ist dabei unbedingt zu beachten. Wo ist die Atembewegung zu spüren? Wo sollten Verspannungen losgelassen werden, damit der Atem ungehindert fließen kann? Oberstes Gebot heißt:

»Nachgeben« (in den Verspannungen) und alles schwer sein oder sinken lassen (in den Boden, auf die Unterlage). Wenn man kann, gähne man dazu, da die Atmungsorgane oder -muskeln dadurch noch mehr entspannt werden und die Atmung tiefer wird.

Das *lauschende Nachatmen* sollte nach jeder Übung angewandt werden. Nach den Bewegungsübungen ist der Atem angeregt und kann leichter gespürt werden.

Jedes *Nachfühlen* von uns selbst oder eines Partners mit *einer Hand* hat eine lebhaftere, atemanregende und konzentriertere Atembewegung in diesem Bereich zur Folge. Dies können wir uns auch zunutze machen, wenn wir Atemräume kennenlernen oder erfühlen wollen. Es fällt uns anfangs leichter, wenn wir dort, wohin wir atmen wollen oder auf welchen Atemraum wir uns konzentrieren wollen, einen Druck oder Widerstand – nämlich z. B. der einer Hand oder eines Buches – spüren.

*Zusammenfassend* noch einmal die Punkte, die wir uns merken sollten, bevor wir uns an die Arbeit machen. Es ist unser Ziel, das Natürlichste und Beste für unsere Gesundheit zu tun, indem wir unseren Körper mit reinem, frischem Sauerstoff bis in die Zehenspitzen versorgen und gleichzeitig versuchen, ihn zu entgiften.

### Die wichtigsten Punkte zur Erlernung einer rhythmischen, tiefen, richtigen Atmung

1. Lösung, Lockerung, Entspannung.
2. Kennenlernen, Bewusstmachen, Erfühlen und Beatmen der Atemräume (entweder alleine mit den Händen überall nachfühlen: Bauch, Lenden, Flanken, Brust, Rücken, Schlüsselbein; oder mit einem Partner).
3. Bewusstmachen, Erfühlen, Vertiefen des Atemwegs (Luft sinkt, steigt auf und breitet sich aus).
4. Nun können die Übungen folgen, die Brustkorb und Wirbelsäule mobilisieren, den Allgemeinzustand unseres Körpers, der Muskeln, Bänder, Sehnen und des Gewebes verbessern, die Atemräume vergrößern und auch für unseren Kreislauf ein natürliches Training bedeuten. Der Atem wächst dabei an der Bewegung, und die Bewegung wird vom Atem unterstützt.

*Und nicht vergessen:* Die Betonung liegt immer auf der **Ausatmung**. Diese soll verlängert und leicht gebremst werden. Wir atmen hörbar, z. B. auf die Konsonanten »s«, »sch«, »pff«, »ch« aus, so wird die Ausatmung nicht nur günstig dosiert, sondern sie wird uns auch bewusster, und wir können sie besser kontrollieren (was zumindest anfangs hilfreich ist).

## Allgemeine Regeln zu den Übungen

1. Bequeme und nicht einengende Kleidung.
2. Frische Luft (geöffnetes Fenster oder draußen üben, im Winter im gut durchlüfteten Raum).
3. Regelmäßig üben, sodass die tiefe Atmung immer mehr zur Gewohnheit wird und ihre heilende sowie erfrischende Wirkung voll entfalten kann.
4. Den Atem nicht pressen, zwingen oder forcieren. Er soll ruhig, sanft und regelmäßig fließen. Keine Gewaltanwendung. Auch die Bewegungen sollen langsam und mit fließenden Übergängen ausgeführt werden, nicht ruckartig oder hastig. Sich Zeit nehmen und nicht hetzen lassen (auch nicht innerlich).
5. Darauf achten, dass die Gelenke nicht starr, steif und überstreckt sind, sondern gelöst und locker. Auch die Knie im Stehen sind nicht durchgedrückt, sondern leicht angebeugt.
6. Jede Übung kann 3–4-mal wiederholt werden.
7. Danach eine Ruhestellung aufsuchen, sich entspannen und ruhig nachatmen. Dem Atem lauschen. Die Atembewegungen beobachten. Die Atempause bewusst erleben und spüren, wie die ruhige Nachatmung im gelösten Körper sich ungehindert ausbreitet und entfaltet.

## Dehnlagerungen

Die Dehnlagerungen und Dehnstellungen gehören zu den Grundübungen in der Atemtherapie. In verschiedenen Ausgangsstellungen wird eine Zeit lang ausgeharrt und verblieben. Währenddessen geben wir uns einem Gefühl der Entspannung, des Gelöstseins, der Entlastung und Befreiung hin. Wir lassen einfach los, geben unseren Körper der Schwere hin und spüren die Entspannung in den verhärteten, überspannten Muskeln. Jeder Druck, jede Blockierung, jede Stauung und Abwehr wird wahrgenommen und abgegeben. Die Atmung geht ganz von selbst. Sie soll frei und natürlich strömen und **nicht** willentlich regiert werden.

## Wirkungen der Dehnlagerungen

Wir erreichen mit diesen Dehnlagerungen einen *Spannungsausgleich* oder eine Tonusregulierung. Das bedeutet, verspannte Muskeln werden lockerer und elastisch, schlaffe Muskeln jedoch gewinnen an Spannkraft und werden aktionsbereiter. Wir können uns immer wieder fragen, wo das Loslassen noch vertieft werden könnte, vor allen Dingen während der Ausatmung, da in dieser Atmungsphase die Entspannung am tiefsten ist.

- Muskeln, Sehnen, Gelenke und Bindegewebe werden durch die Dehnung *geschmeidig* gemacht. Für die Atmung bedeutet das, dass atemhemmende Widerstände beseitigt und dass der Brustkorb, die Atemmuskulatur und die Lunge elastisch gemacht und erhalten werden.
- Halten wir ca. 8 Sek. in der Dehnlage aus, lässt die Spannung nach, der Muskel wird weicher und es kann noch etwas nachgedehnt werden. Die muskuläre Dehnungsgrenze kann also erweitert werden, der Muskel wird noch geschmeidiger gemacht und die Atemstimulierung noch mehr vertieft. Die Dehnung ist atemvertiefender als manche Stoffwechselübung. Dehnpositionen sollten 20–30 Sekunden, oder mehr, ausgehalten werden, um eine intensive Wirkung zu erzielen.
- Durch das Nachspüren in der Dehnung und das Empfinden des Körpers und seiner Zustände oder Beschaffenheit, gewinnen wir eine feine *Körperwahrnehmung oder Tiefensensibilität*. Wir lernen wieder, unseren Körper zu fühlen.
- Ganz gezielt und überdurchschnittlich gut können *Körper- und Atemräume* erweitert und vertieft werden. Durch bestimmte Stellungen ist es möglich, den Atem in ganz bestimmte konkrete Atemräume zu lenken. Die letzten Winkel der Lunge werden belüftet. Die Ermüdung in den Muskeln wird rascher abgebaut.
- Die Dehnlagerungen bewirken eine verbesserte *Durchblutung*. Sie bereichern jedes Atemübungsprogramm und wirken auf Körperwände und Lunge intensiv.

Dehnlagerungen werden innerhalb des Atemübungsprogramms beschrieben, da sie jedes Übungsprogramm sehr bereichern.

## Ausgangsstellungen

Die richtige Einhaltung einer korrekten Ausgangsstellung wird oft vernachlässigt. Dabei hängt von ihr ein beträchtlicher Wert der Übung ab. Eine unkorrekte Ausgangsstellung wird den Sinn und Zweck einer Übung reduzieren und verfälschen. Deshalb werden an dieser Stelle zuerst die in den Übungsprogrammen angegebenen Ausgangsstellungen erklärt und beschrieben. Es ist wichtig, sich diese Ausgangsstellungen immer wieder zu vergegenwärtigen und die eingenommene Haltung zu Beginn und, wenn nötig, auch während einer Übung aufs Neue zu korrigieren.

## Stand

Die Füße stehen parallel – schulterbreit – auseinander. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Auf die Knie muss geachtet werden. Sie dürfen nicht starr und steif durchgestreckt sein, sondern sollen im Kniegelenk locker und elastisch sein. Alle Gelenke, also Fuß-, Knie-, Hüft- und Schultergelenk, sind wie Bauklötze übereinander aufgebaut. Die *Schultern* dürfen nicht hochgezogen sein, aber genauso wenig vorne runterhängen. Die Oberarme und Schultern sollen entspannt und eher nach unten hinten gerichtet sein.

Dem *Becken*, das in der Körpermitte liegt, kommt eine zentrale Bedeutung zu. Hier, im Zentrum unseres Bewegungsapparates, befindet sich unser größtes Gelenk und die stärksten Muskeln. Nur wenn das Becken sich in der richtigen Lage befindet, können sich Brustkorb, Schultergürtel und Kopf korrekt, frei und beweglich darüber aufrichten.

Das Becken soll auf keinen Fall nach hinten oder vorne fallen und so für ein ausgeprägtes Hohlkreuz, Rundrücken, hängende Schultern und eine überstreckte Halswirbelsäule sorgen, sondern richtig wäre ein leicht gekipptes Becken, auf dem sich die Wirbelsäule lotrecht aufrichtet (s. Abb. S. 76).

Man sollte sich auch immer wieder daran erinnern, dass die Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur etwas angespannt sind, um diese gute Haltung zu erreichen.

Richtig!



Falsch!



Das beste Bild, um sich eine korrekte Haltung im Stand vorzustellen und aneignen zu können, ist das einer afrikanischen Frau, die eine Last auf dem Kopf trägt. Dem Europäer, dem oft eine ausgewogene Haltung im Stehen abhandengekommen ist und der Schwierigkeiten hat, sie sich nun so plötzlich wieder anzueignen, sei eine Übung empfohlen, die immer wieder überall angewandt werden kann:

### **Übung für eine ausgewogene, harmonische Ausgangsstellung im Stand**

#### **Übung 1**

Mit dem gestreckten Kopf, aber nicht mit krampfhaft angespanntem Körper, locker vor bis auf die Zehenspitzen und zurück auf die Fersen wippen. Die Atmung einfach ihrem natürlichen Rhythmus überlassen.

#### **Übung 2**

Wie Übung 1, aber beim Vorwippen sich ganz hoch auf die Zehenspitzen strecken, beim Zurückwippen das Gewicht ganz auf die Fersen verlagern und dabei den Atem locker und natürlich mitschwingen lassen.

### **Grätschstand**

Hier gilt das gleiche wie beim Stand, nur dass die Beine weiter auseinanderstehen.

### **Kniestand**

Im Kniestand sind Oberkörper und Oberschenkel senkrecht aufgerichtet. Die Oberschenkel bilden zu den Unterschenkeln einen rechten Winkel. Auf die richtige Haltung des Beckens und des Schultergürtels muss – wie beim »Stand« beschrieben – geachtet werden. Die Fußrücken liegen beim Kniestand locker und entspannt auf dem Boden auf.



**B**ewegungsmangel oder einfach falsche Atemgewohnheiten führen zu Sauerstoffmangel und damit zwangsläufig zu Unwohlsein, Müdigkeit oder sonstigen, die Lebensqualität beeinträchtigenden Folgen. Das muss nicht sein. Diese in langjähriger Praxis erprobten Programme zur Erlangung einer optimalen Atemtechnik lassen sich problemlos in alle Sportstunden einbauen, sind aber auch jederzeit als eigenständige Übungseinheiten einsetzbar. Für die Umsetzung werden außer Stuhl, Hocker, Thera-Band und Gymnastik-Stab keine besonderen Geräte benötigt. Alle Übungen können sowohl in der Gruppe als auch alleine durchgeführt werden.

**Heike Höfler** ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin und gibt seit vielen Jahren Kurse und Seminare im Bereich „Atmen“ und „Atemgymnastik“ in Kooperation mit Krankenkassen, Betrieben, Bildungswerken und anderen öffentlichen Einrichtungen.



ISBN 978-3-7853-1950-5  
Best.-Nr. 343-01950

[www.limpert.de](http://www.limpert.de)