

Atem ist Leben!

Durch die richtige, die reflektorische Tiefatmung (Bauch-, Zwerchfell-, Flankenatmung), wird das Blut besser mit Sauerstoff angereichert und damit Ihre allgemeine Befindlichkeit optimiert. Auch Ihr Energiepotenzial wird dadurch erhöht.

Leider haben wir Menschen die natürliche Fähigkeit, "richtig" zu atmen, durch vielfältige Einflüsse unserer Zivilisation verloren (Leistungsdruck, Hektik, Stress, Anpassungsdruck). Das Einengen in Zivilisationszwänge beginnt oft schon im Kindesalter: Nicht selten wird bereits Kindern der natürliche Atem- und Stimmgebrauch abgewürgt.

Die Folge: gepresster, nicht locker fließender Atemstrom, beengtes Gefühl im oberen Brustraum, Kurzatmigkeit. Der Atem ist aber der Energieträger, auf dem wir sprechen.

Der Atem ist zu trainieren und dann grundsätzlich zu vergessen. Die Tiefatmung wird für Sie schon nach wenigen Wochen zur Selbstverständlichkeit. Sie bekommen eine Reihe wirksamer Übungen von unseren Atemtechnikern für zu Hause. Souveräne Menschen atmen freier!

Richtig atmen bedeutet also sich die eigenen Atemprobleme bewusst zu machen. Gepresster Atem führt zu Einschränkungen des Wohlbefindens, zu resonanzarmer Stimme und sogar zu Erkrankungen.

Unterschieden werden folgende Atemprobleme:

1) Flache Atmung

Diese Atemform ist weit verbreitet. Die Atembewegung ist kaum wahrnehmbar, die Versorgung mit Sauerstoff ist mangelhaft. Antriebsarmut und organische Beeinträchtigungen können daraus resultieren. Die Energie für das Sprechen fehlt – „ich werde nicht gehört“. → Belastung der Stimmorgane!

2) Hochatmung

Diese Atemweise betrifft vor allem sehr leistungsorientierte Menschen (Stresstypus). Die Zwerchfellbewegung ist eingeschränkt. Beim Sprechen geht die Luft aus. Auch hier wird die Stimme belastet!

3) Gehaltener Atem

Bei dieser Atemform ist die Einatemphase länger als die Ausatemphase. Die Stimme kann nicht losgelassen werden. Das Sprechen klingt gepresst.