

Atemfreude

Schwungvolle Atemgymnastik mit SeniorInnen

„Spaziergang im Herbst“

„Atemfreude“ ist ein ganzheitliches Konzept der Atemgymnastik mit SeniorInnen: Schonend und anregend, fantasievoll und überraschend. Für relativ fitte SeniorInnen ebenso geeignet wie für Menschen mit motorischen Einschränkungen oder dementiellen Veränderungen.

Wir sitzen in einem Stuhlkreis, alle haben ausreichend Platz zur Nachbarin, um sich gut bewegen zu können.

In der Mitte wird ein „Bühnenbild“ aufgebaut: Auf einer karierten Tischdecke oder einem Tuch in Naturfarben verteilen wir beispielsweise bunte Blätter, Tannenzapfen, Hagebuttenzweige in einer Vase und eine batteriebetriebene Laterne. Dadurch können auch Personen, die kaum noch das Haus verlassen, gedanklich einen Spaziergang im Herbst unternehmen.

Grundsätzlich spricht die Moderatorin in der Wir-Form. Das umgeht das höfliche Siezen und stellt das Gruppenerlebnis auf Augenhöhe in den Mittelpunkt.

Wir beginnen die Stunde mit einem herbstlichen Gedicht, das zur Einstimmung vorgelesen wird. So können alle Teilnehmenden sich auf das Thema einstellen.

Anschließend entsteht durch die moderierte Geschichte, die in Bewegungen erlebt wird, das Erlebnis eines Spaziergangs.

Verklärter Herbst

Gewaltig endet so das Jahr
mit goldnem Wein und Frucht der Gärten,
rund schweigen Wälder wunderbar
und sind des Einsamen Gefährten.

Da sagt der Landmann: Es ist gut.
Ihr Abendglocken lang und leise
gebt noch zum Ende frohen Mut.
Ein Vogelzug grüßt auf der Reise.

Es ist der Liebe milde Zeit.
Im Kahn den blauen Fluss hinunter,
wie schön sich Bild an Bildchen reiht –
das geht in Ruh und Schweigen unter.

Georg Trakl



Wir wecken als erstes die Füße auf, bevor wir zu einem herbstlichen Spaziergang starten:

Wir heben den linken Fuß und kreisen ihn aus dem Fußgelenk. Nach einigen Runden wechseln wir die Richtung. Dann stellen wir den linken Fuß ab und heben den rechten, um auch ihn kreisen zu lassen. Nach einigen Runden wechseln wir wieder die Richtung.

Dann stampfen wir mehrfach fest mit den Füßen auf.

Jetzt tippen wir nur mit den Zehenspitzen auf den Boden, anschließend klopfen wir die Fersen auf den Boden.

Zum Schluss trainieren wir unsere Aufmerksamkeit, indem wir gleichzeitig mit der linken Ferse und der rechten Fußspitze auftippen, im schnellen Wechsel mit den linken Zehen und der rechten Ferse. Das fühlt sich fast wie Tanzschritte an...

Jetzt sind die Füße munter, es geht los!

Therapeutisches Ziel: Ein guter Bodenkontakt soll auf diese Weise ermöglicht werden, um eine Basis für die folgenden Übungen zu bilden.

Momentan ist das Wetter sehr wechselhaft: Mal scheint die Sonne, dann halten wir unseren Körper ins warme Licht. Dazu strecken wir die Arme seitlich nach unten, öffnen mit leichtem Zug aus den Armen den Brustkorb und lassen die Strahlen unseren Oberkörper wärmen. Wir schauen dabei nach oben, der Sonne entgegen.

Dann fängt es plötzlich an zu nieseln:

Wir schützen uns vor dem Schauer, indem wir die Schultern nach vorn wölben und den oberen Rücken runden. Gedanklich ziehen wir uns die Kapuze in die Stirn.

Dann schaut die Sonne wieder heraus... Mehrfach wiederholen wir den Wechsel von geöffnetem Brustkorb und Rundrücken.

Das abwechselnde Dehnen und Zusammenziehen der Schulterblätter soll den oberen Rücken lockern. Durch das Öffnen des Brustkorbs soll mehr Weite zum Atmen im Brustkorb entstehen.

Jetzt wollen wir sehen, ob es so wechselhaft bleibt: Das macht doch keinen Spaß!

Wir legen eine Hand an die Stirn und drehen den Oberkörper um die eigene Achse. Wir halten Ausschau nach der Sonne. Dabei versuchen wir, uns so weit zu drehen, dass wir einen Blick hinter unseren Rücken werfen können. Auch in die andere Richtung drehen wir uns, soweit wie möglich. Dann wechseln wir die Hand, die an der Stirn liegt, und halten drehend Ausschau nach der Sonne.

Durch die Drehung des Oberkörpers soll der Rumpf gedehnt werden, besonders in der Taille, wo die Bauchatmung Platz zur Ausdehnung braucht.

Die Blätter der Bäume über uns leuchten in allen Farben: Strahlendes Orange, tiefes Rot, goldenes Gelb. Langsam beginnen die Blätter zu fallen. Dabei segeln sie, leicht vom Wind getrieben, hin und her, bis sie auf der Erde landen. Wir folgen mit dem Blick den fallenden Blättern. Dabei malen wir mit der Nase die Flugbewegung der Blätter in die Luft: Mit Loopings, Zickzack, Abwärtspassagen und plötzlichen Aufschwüngen. Bis wir am Ende auf die Erde schauen, wie die Blätter schließlich landen.

Wir wiederholen den Ablauf vom Beginn, wo wir nach oben schauen, bis zum Ende, wenn wir zu Boden blicken, mehrfach.

Die lockeren Bewegungen des Nackens sollen Verspannungen lockern, die sich über das Brustbein bis in den Brustkorb ziehen und die Atmung beeinträchtigen können.



Im Herbst gibt es so viel zu riechen: Wir schnuppen kräftig durch die Nase und legen dabei eine Hand auf den oberen Bauch, um das Zwerchfell zucken zu spüren. Wir riechen den Duft der feuchten Erde und der Wiese. Etwas modrig riechen die Pilze, die im Laub wachsen. An einer Straßenecke steht ein Stand mit Esskastanien / Maronen, dort duftet es süß und köstlich. Nebenan werden geröstete Maiskolben und frische Brezeln verkauft, auch hier ziehen wir genüsslich den Duft ein.

Schnuppen wirkt sich als Zwerchfellimpulse aus und soll damit den größten Atemmuskel aktivieren.

Nicht nur wir riechen Köstliches: Auch ein Braunbär im hohen Norden Skandinaviens ist schnuppernd unterwegs.

Er hat in einer Scheune Honig entdeckt. Der Honig befindet sich in hölzernen Fässern: Wir falten die Hände und runden die Arme so, dass ein „Fass“ aus unseren Armen entsteht. Nun hält der Bär mit seinen Tatzen das Fass fest und kann nicht hinein langen: Daher versucht er, den Honig auszukippen. Wir rutschen an die Stuhlkante und öffnen die Beine weit. Zwischen den Beinen beugen wir uns nach unten, dabei halten wir weiter die Arme gerundet. Schade, der Bär kommt dennoch nicht an den Honig. Jetzt richten wir uns langsam auf, während wir „das Fass“ halten, und heben es über uns. Während wir nach oben in das Fass schauen, lehnen wir uns weit nach hinten: Vielleicht fließt der Honig dem Bären so entgegen?

Wir wiederholen das Nach-unten-beugen mit gerundeten Armen und das nach oben strecken mit gerundeten Armen mehrfach. Aber es hilft nichts!

Deshalb versucht der Bär es seitwärts: Wir kippen aus der Taille nach rechts und links, weiter halten wir die Arme gerundet um unser Fass. So wollen wir den Honig auskippen. Endlich hat der Bär Glück!

Er streckt die Zunge weit heraus und schleckt den Honig auf. Lang strecken wir die Zunge heraus und heben sie bis zur Nase, als ob wir den Honig auflecken.



Durch das Vorbeugen, Aufrichten und Drehen soll der gesamte Rumpf in Bewegung kommen.

Währenddessen hat sich eine Gruppe Kinder zum Laternenumzug versammelt.



Auch eine Kapelle ist dabei. Damit alle gleichzeitig im Takt spielen, dirigieren wir. Mit schwungvollen Armbewegungen dirigieren wir die MusikerInnen. Dabei geben wir immer wieder einzelnen Musikern ihren Einsatz, deuten mit den Armen ein ruhiges Musikstück an oder spielen besonders schwungvoll eine laute Passage.

Das dynamische Dirigieren soll Verspannungen im Schultergürtel abbauen, die sich bis in den Brustkorb auswirken können.

Über uns fliegen die Kraniche in den Süden: Wir strecken die Arme weit nach rechts und links, heben und senken sie wie im Flug. Einatmend heben wir die Arme, ausatmend senken wir sie.

Die Übung vertieft die Lockerung der Schultern. Die Bewegung soll mit dem Atem verbunden werden und so vertieftes Atmen ermöglichen.

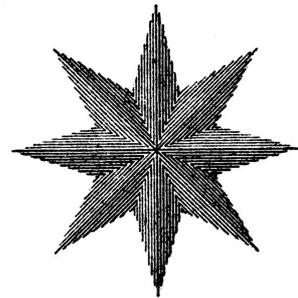
Der Mond geht langsam auf: Einatmend heben wir den rechten Arm seitlich und strecken ihn nach oben. Über den Kopf zieht der rechte Arm nach links, so entsteht eine Halbmond-Form. Ausatmend lassen wir den Arm sinken. Einatmend ist jetzt der linke Arm dran, er hebt sich seitlich und streckt sich über dem Kopf nach rechts. Mehrfach wiederholen, bis alle einen gleichmäßigen Rhythmus aus Atem und Bewegung gefunden haben.

Die Übung soll effektiv die Rippen dehnen, deren vergrößerte Beweglichkeit direkt mit dem Einatem genutzt wird.

Aus einem Wald hören wir ein Käuzchen rufen: „Hu-huuuu, hu-huuu...“

Wir rufen in höheren und tieferen Tonlagen.

Die Übung soll den Kehlkopf ansprechen: Durch lockere Rufe in verschiedenen Tonhöhen soll der Kehlkopf sanft trainiert und mögliche Anspannung gelöst werden.



Wir lehnen uns zurück und nehmen den Atem wahr. Dabei lassen wir die Hände im Schoß ruhen und strecken die Füße von uns. Unser Gewicht geben wir nach unten an den Stuhl ab und lehnen uns entspannt nach hinten. Eine Hand legen wir auf den oberen Bauch, um dort die Atembewegungen zu erspüren. Wenn wir wenig von unserem Atem merken, schicken wir den Einatem bewusst zur aufliegenden Hand hin.

Zum Schluss singen wir gemeinsam. Durch die lockernden Bewegungen in Nacken und Schultern sollten Verspannungen abgebaut werden. Die öffnenden Bewegungen des Brustkorbs sollten mehr Weite entstehen lassen. Das Schnupfern sollte das Zwerchfell anregen. Die Käuzchen-Rufe sollten die Stimme durch Glissandi wecken. Wenn wir jetzt zusammen singen, klingen die Stimmen durch den Abbau der Verspannungen und die vertiefte Atmung wahrscheinlich kräftiger und voller als vorher. Dies erleben viele Teilnehmenden als Erfolgserlebnis. Außerdem werden durch bekannte Lieder Erinnerungen geweckt und das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe gestärkt.

Mögliche Lieder:

Abendstille überall

Bunt sind schon die Wälder

Der Herbst ist da

In einem kleinen Apfel

Kein schöner Land

Oh wie wohl ist mir am Abend

Das Praxisbuch „Atemfreude: Schwungvolle und fröhliche Atemübungen mit Senioren anleiten“ ist für 29,90 Euro im Vincentz Verlag erhältlich.

14 Stundenkonzepte, Tipps zur Anleitung von Atemgymnastik-Gruppen, Fallbeispiele und eine Übungssammlung sind auf 208 Seiten versammelt.

Viele kostenlose Downloads bietet www.atemfreude.de

