

Atemfreude

Atemtherapie für Körper und Seele

„Ein Tag am Meer“

„**Atemfreude**“ ist mein Konzept für Atemgymnastik mit SeniorInnen. Dabei erleben wir gemeinsam eine fröhliche Geschichte, ohne den Raum zu verlassen. Die Stunde beginnt mit einem Gedicht zur Einstimmung und für die passende Atmosphäre. Anschließend lockern wir Verspannungen und aktivieren den Körper von Kopf bis Fuß. Dabei wird der Atem direkt oder indirekt stimuliert. Übungen zum vertieften Atem und eine Phase der Atemwahrnehmung schließen sich an. Zusätzlich stimulieren mimische Aufgaben die orofaziale Muskulatur. Zum Schluss singen wir zusammen. Dabei klingen die oft brüchigen Stimmen der Hochaltrigen durch die vertiefte Atmung und die aufrechte, entspannte Haltung deutlich klarer als sonst. Das gemeinsame Singen stärkt das Gruppengefühl und bildet ein runder Abschluss der Stunde. Als „Abschiedsgeschenk“ verteile ich einen philosophischen Impuls, damit die guten Gedanken noch nachhallen können.

Heute reisen wir ans Meer. Teure Urlaube haben viele SeniorInnen nie erlebt. Aber ein Wochenende am Meer ist vielen in guter Erinnerung. Gemeinsam besteigen wir (gedanklich) ein Schiff, spazieren am Strand, gehen baden – völlig egal, wie angeschlagen der tatsächliche körperliche Zustand der Teilnehmenden ist.

In der Mitte des Stuhlkreises wird ein „Bühnenbild“ aufgebaut, das als Kulisse die Fantasie anregen und auf das Thema einstimmen soll.

Ort: Gymnastiksaal, Mehrzweckraum mit viel Platz für einen großen Stuhlkreis
Dekoration für die Mitte des Stuhlkreises: Als Unterlage benutzen wir ein buntes Badelaken oder blau-weiß gestreifter Stoff. Darauf arrangieren wir einen Sonnenhut, Windrad, Sonnenbrille und Sonnencreme, Puppen-Liegestuhl, Muscheln, Gummistiefel, Leuchtturm aus Holz oder Plastik, hölzerne Enten oder Möwe.

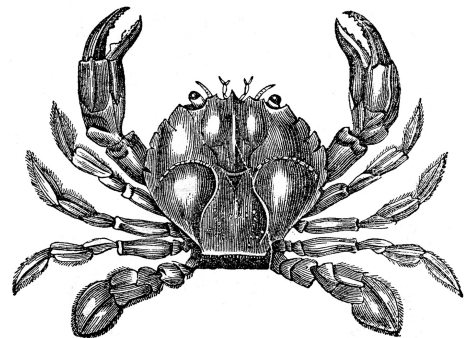
Meer

Wenn man ans Meer kommt
soll man zu schweigen beginnen
bei den letzten Grashalmen
soll man den Faden verlieren

und den Salzschaum
und das scharfe Zischen des Windes
einatmen
und ausatmen
und wieder einatmen

Wenn man den Sand sägen hört
und das Schlurfen der kleinen Steine
in langen Wellen
soll man aufhören zu sollen
und nichts mehr wollen
nur Meer

Nur Meer
- Erich Fried -



Zu Beginn als Einstimmung auf das Thema bitte ich alle, an eine Insel zu denken, die sie mögen. Die TeilnehmerInnen sollen sich an einen Urlaub am Meer erinnern und sich gedanklich auf ihre Lieblingsinsel versetzen.

*** Wir steigen in die Gummistiefel, bevor wir aufbrechen (im Sitzen oder stehen):**

Wir strecken den einen Fuß bis in die Zehenspitzen, um „in die Gummistiefel zu steigen“. Dann mit den Füßen mehrfach aufstampfen, um trotz dicker Socken richtig in die Stiefel zu rutschen. Jetzt nur mit den Fußspitzen auftreten, damit sie sich gut im Gummistiefel zurecht rutschen. Danach nur die Ferse auf den Boden klopfen, damit der Fuß die letzten Zentimeter hinein gleitet.

Ein guter Bodenkontakt wird gefördert, damit die SeniorInnen trotz Schuhen von gut durchbluteten Fußsohlen profitieren.

*** Wir gehen an Bord und fahren mit der Fähre los. Die Wellen schaukeln das Schiff und wir schaukeln auf unseren Sitzen mit:**

Die Bewegungen der Wellen gehen wir mit unserem Körper locker mit. Alle sitzen auf der Stuhlkante. Erst kippen wir das Becken leicht nach vorn und zurück. Wer wenig Sitzfleisch hat, kann die knöchernen Sitzbeinhöcker auf einem harten Stuhl dabei deutlich spüren. Den Oberkörper halten wir durchgehend aufrecht! Es bewegt sich nur das Becken, indem es sich leicht einrollt und wieder aufrichtet. Diese Bewegung ist klein und eher „innerlich“, nach außen ist davon wenig zu sehen. Wenn Einzelne kräftig den Rücken krümmen und strecken, statt leicht das Becken zu kippen: Sie sollen sich auf die Hände setzen und darüber spüren, wie das Becken sich bewegt.

Dann verlagern wir das Gewicht auf die linke und rechte Pobacke abwechselnd. Statt das Becken nach vorn und zurück zu neigen, kippen wir es jetzt seitlich. Dann verbinden wir die Bewegungsrichtung „Vor und zurück“ mit „Rechts und links“, sodass sich ein geschmeidiger Kreis ergibt. Vielleicht ist es nötig, sich einen Kompass dabei vorzustellen: Das Becken kippt nach Norden (vorne), nach Osten (rechts), nach Süden (hinten) und nach Westen (links), gleich danach wieder nach Norden (vorne) usw. Wenn die vier Richtungen koordiniert angesteuert werden können, zu einem Kreis verbinden.

Das Becken wird ebenso gelockert wie der untere Lendenwirbelbereich, die die größte Last der Wirbelsäule trägt.

*** Wir sitzen auf dem Deck der Fähre und wollen Möwen abwehren, die es auf unser Butterbrot abgesehen haben.**

Dazu legen wir die Hände auf die Schultern, sodass Ober- und Unterarm eng beieinander liegen und der Ellenbogen spitz heraus ragt. Mit dem spitzen Ellenbogen wehren wir die Möwen ab, die unser Proviant stehlen wollen! Wir bewegen die Ellenbogen nach oben, unten, seitlich, vorn und hinten.

Auf diese Weise wird der Schultergürtel gelockert. Die Bewegungen der Ellenbogen nach hinten dehnen und öffnen den Brustkorb.

*** Wir kommen vom Schiff und vertreten uns erst einmal die Beine. Nach dem Schaukeln an Deck gewöhnen wir uns einen Moment an den festen Boden unter unseren Füßen.**

Im Stehen wippen wir locker in den Knie und schwingen dabei die Arme. Wer im Stehen unsicher ist, hält sich abwechselnd mit einer Hand an der Stuhllehne fest. Parallel lassen wir erst pustend den Atem entweichen. Dann tönen wir rhythmisch parallel zur schwingenden Bewegung „Schouuu, schouuu“, wie der Wind in den Seilen und an der Kaimauer singt.

*** Wir stehen am Anleger und entdecken am Horizont die Nachbarinsel. Dort morsen hinüber:**

Rhythmisch in mittlerer Tonlage einmal lang und zwei mal kurz „morsen“. Dazu rufen wir „Huuuu – hu – hu, Huuuu – hu – hu, Huuuu – hu – hu,...“. Dabei soll das Zwerchfell in Schwingung geraten, indem es die Spannung bei jedem „Huuu“ hält und danach wieder locker an seinen Platz rutscht. Eine Hand auf dem Oberbauch hilft, die Bewegung durch die Bauchdecke zu spüren.

Die rhythmischen Rufe entstehen durch Zwerchfellimpulse. Sie trainieren die Grundspannung sowie die Beweglichkeit des Zwerchfells. Parallel wird die Atmung vertieft, weil die Unterlappen der Lungenflügel vermehrt aktiviert werden.

*** Wir laufen weiter zum Strand. Dort versuchen wir, Muscheln oder flache Kiesel möglichst weit zu werfen: Mit jedem Wurf stellen wir uns vor, wie die Muscheln über die Wasseroberfläche springen.** Manchmal springt die Muschel nur einmal, dann rufen wir halblaut: „Hopp!“ Manchmal ditscht sie zwei Mal über die Wellen, wir rufen: „Hoppla!“ Springt sie drei Mal, rufen wir „Hopp-la-hopp!“ Jedes „Hopp“ wird schwungvoll betont, sodass das Zwerchfell dynamisch am Wurf mitarbeitet. Nach den ersten Versuchen bauen wir eine Kette auf: „Hopp, hoppla, hopplahopp!“

Die elastische Bewegung gelingt nur, wenn das Zwerchfell aktiv mitschwingt. Sonst wird es ein genuscheltes „Hopplopp“ ohne Kraft.

Auch diese Aufgabe übt die Beweglichkeit und Stärke des Zwerchfells, damit es uns immer mehr beim vertieften Ein- und Ausatmen unterstützt. Wichtig ist, dass der Spannungsaufbau über das Zwerchfell gelingt und nicht mit überaktivem Kehlkopf durch Schreien kompensiert wird.

*** Wir setzen uns in einen Strandkorb und schauen aufs Meer. Dabei achten wir auf unsere Atmung:**

Wir legen eine Hand auf den Brustkorb und lassen den Atem fließen. Ist unter der Hand durch die Atembewegung ein Heben und Senken des Brustkorbs spürbar? Wenn nicht oder nur wenig, absichtlich zur Hand hin atmen. Mindestens eine Minuten lang die SeniorInnen auf sich selbst besinnen und atmen lassen.

Dann legen wir eine Hand auf den oberen (!) Bauch, um die Bewegungen des Zwerchfells als Motor des Atems spüren zu können. Auch hier wieder auf die Bewegung der Bauchdecke unter den Händen konzentrieren, den Atem einfach fließen lassen. Ist wenig spürbar, absichtlich den Atem zur Hand hin schicken. Nach dieser Anweisung die Gruppe in der Stille mindestens ein, zwei Minuten lang atmen lassen.

Nun legen wir die Hände in die Körperseiten auf Höhe der Taille bzw. etwas oberhalb der Hüfte. Auch hier den Atem, der sich bereits deutlich vertieft haben sollte, in seinem Fluss wahrnehmen. Wer wenig spürt, was für Ungeübte ganz normal ist, wieder absichtlich zu den Händen hin atmen. Erneut die Gruppe schweigen atmen lassen.

*** Nachdem wir vom Sitzen im Strandkorb etwas steif geworden sind, lockern wir unseren Rücken:**

- **Wir pressen Schulterblätter zusammen** und runden den Rücken abwechselnd
- **Wir strecken uns zum Kreuzgriff:** Einen Arm erst nach oben strecken und dann die Hand nach unten hinter den Kopf zwischen die Schulterblätter legen. Den zweiten Arm anwinkeln und die Hand von unten den Rücken hinauf der oberen Hand entgegen schieben. So führen wir die Fingerspitzen diagonal auf dem Rücken zusammen.

Es zählt bereits der Versuch! Älteren Menschen fällt diese Übung oft schwer. Jeder Zentimeter zählt, auch wenn sich die Hände nicht berühren!

Damit lockern wir den Rücken, bewegen die Schultern und weitnen den Brustkorb.

*** Nun wagen wir uns ins frische Meerwasser, dabei sollen die Haare trocken bleiben:**

Den Kopf tragen wir schwebend auf dem Hals, das Meerwasser reicht uns erst zur Brust und dann bis fast zum Kinn. Wir drehen den Kopf leicht in alle Richtungen, um nach Quallen Ausschau zu halten. Durch das Salzwasser fühlen wir uns schwerelos, besonders der Schädel wiegt (gefühl) fast nichts.

Die Übung dehnt den Nacken und unterstützt eine aufgerichtete Halswirbelsäule.

*** Danach ist uns kalt, wir wärmen uns wieder auf: Mit dem Gliederkasper**

Alle stehen locker, die Füße hüftbreit aufgestellt, die Knie und Fußgelenke sind locker. Wer unsicher steht, hält sich an der Stuhllehne fest. Jetzt beginnen wir, in den Knie zu wippen. Die Schwingungen übertragen sich in den ganzen Körper, alles zappelt. Dabei werden die Bewegungen erst größer und erreichen alle Gelenke des Körpers, dann wieder kleiner.

Die Flexibilisierung aller Gelenke wird damit angeregt. Die Durchblutung verbessert sich im gesamten Körper, was besonders nach den ruhigen Übungen vielen alten Menschen gut tut.

*** Nun suchen wir uns einen geschützten Platz in den Dünen und beobachten die Bewegungen der Wellen: Als Glissandi tönen wir höher und tiefer, wie die an- und absteigenden Wellen.** Mit den Händen stellen wir die Welle dar, die synchron zur Stimme steigt und fällt. Wenn die Hand sich hebt, steigt die Stimme höher. Sinkt die Hand, wird der Ton tiefer und dunkler.

Das Hinauf- und Hinabgleiten der Stimme, Glissandi genannt, bewegt den Kehlkopf anstrengungsfrei und effektiv. Bei hohen Tönen hebt sich der Kehlkopf im Hals und spannt sich an: Besonders die Stimmlippen im Inneren des Kehlkopfs verkürzen sich, um einen hohen Ton zu produzieren. Bei tiefen Tönen sackt der Kehlkopf ab und entspannt sich, die Stimmlippen schwingen in voller Länge und locker.

Wer durchgehend mit (unnötiger) Kehlkopfspannung atmet, verengt den Luftweg und erschwert anstrengungsfreies Atmen. Durch die Übung soll der Kehlkopf dynamisch bewegt und gelockert werden.

*** Wir singen Seemannslieder, um die Stimme fröhlich und natürlich zu aktivieren.**

- War einst ein kleines Segelschiffchen
- Wir lagen vor Madagaskar, und hatten die Pest an Bord
- What shall we do with the drunken sailor
- Alle die mit uns auf Kaperfahrt fahren, müssen Männer mit Bärten sein

Nachdenklicher Impuls für den Alltag

Am Ende der Stunde werden kleine Karten verteilt, die auf blaues Papier kopiert wurden. Sie dienen als Impuls zur Vertiefung des Themas über die Stunde hinaus. Die SeniorInnen werden damit eingeladen, im Alltag darauf zu achten, wie sie eine Auszeit im Alltag gestalten können. Nicht, weil alte Menschen so überarbeitet sind und Entspannung brauchen. Sondern weil für viele Schmerzen und Einsamkeit im Vordergrund stehen und die Lust aufs Leben mindern. Wie können sie selbst schöne Momente gestalten? Was trägt sie (gedanklich) aus der Realität? Wo können sie tatsächlich und in der Fantasie Zuflucht finden?

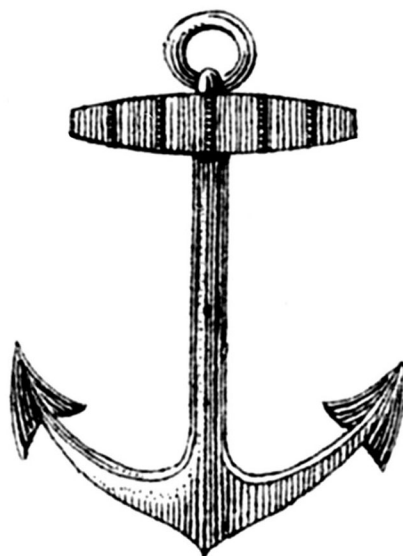
Dazu sollen die Fragen anregen.

Was könnte Ihre Insel im Alltag sein?

**Wo fühlen Sie sich so wohl,
dass sie vollkommen loslassen und abschalten können?**

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



Die Illustrationen stammen von "The Graphics Fairy"