

Atem

Gedanken zum Atem:

Der Atem ist Leben, vom ersten Schrei bis zum letzten Hauch.

- 300 Millionen Lungenbläschen
- 120 m² Oberfläche für den Gasaustausch
- Gemisch aus trockenen Gasen und Wasserdampf
- 16 Atemzüge pro Minute = 23.000 Atemzüge pro Tag (von körperlicher Aktivität abhängig)
- bei Atmung Austausch der Atemluft zwischen Umgebung und Atemwegen
- Atemarbeit wird von der Atemmuskulatur geleistet
- vom Körper zur Aufrechterhaltung der Lebensvorgänge aufgenommene und wieder abgegebene Luft



Mit dem Atem sind die körperlichen und seelisch-geistigen Kräfte des Menschen untrennbar verbunden.

Körperlich: Alle Arten von Bewegungen und sportlichen Aktivitäten. Atem steht in Verbindung mit der Verdauung, dem Kreislauf, dem Nerven-, Abwehr- und Hormonsystem.

Seelisch: Angenehme und unangenehme Gefühle wie Freude, Trauer, Glück, Ärger, Wut usw.

Geistig: Gedanken wie Erinnerungen, Einstellungen und Vorstellungen.

Diese drei Ebenen sind ein lebendiges Zusammenspiel, keine kann für sich alleine funktionieren, sie beeinflussen sich gegenseitig. Durch die körperlichen, seelischen oder geistigen Vorgänge wird unser Atem beeinflusst.

Ein tiefer, lebendiger und freier Atem kann uns helfen, in Belastungssituationen mehr Ruhe und Gelassenheit zu bewahren, Verspannungen zu lösen oder der Stimme eine größere Ausdruckskraft zu verleihen.

Durch die Klänge der Klangschalen entsteht ein Raum von Entspannung und Wohlbefinden und wirkt somit positiv auf die Atmung.

Kurz: So wie ich atme, lebe ich – so wie ich lebe, atme ich.

*„Atem ist das schwingende Band zwischen
Körper, Seele und Geist.“
(Romano Guardini)*



One Minute Wonder - 11

www.fachverband-klang.de



Internationaler
Fachverband

Klang-Massage-Therapie e.V.

Quellen:

Die Psychodynamik des Atems und des Meridiansystems zur Gesundheitsförderung und Therapie

von Ruth Gauch Mühle – Edith Gross-Gstöhl – Sarah Radelfinger
ML Verlag - Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, 2006

Höre, so lebt deine Seele – Vitalität und Heilkraft fördern durch Atem und Tönen

von Marijan-Berendt, Jadranka, In: Hess, Peter / Koller, Christina (Hrsg.):
Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten. Verlag Peter Hess, 2007,
S. 45-50.

Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre

von Ilse Middendorf
Junfermann Verlag, 1985

Der Atem und seine Bedeutung für uns Menschen

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-67112-2_1

18.06.2024 16:50 Uhr

HINWEIS: Wir wirken im OMW-Netzwerk mit:

<https://omw.hdz-nrw.de/omw-netzwerk.html>

