

Claudia Roemmel

# Freier Atem

32 bewegte Ideen für den Alltag

Illustriert von Vroni Gubler



# Inhalt

---

S. 04	<b>Vorwort</b>
S. 09	<b>Einführung</b>
S. 10	<b>Den Atem rundum wahrnehmen</b>
S. 12	Freundliches Beobachten
S. 14	<b>Innenräume beleben</b>
S. 16	Platz schaffen
S. 18	Bauchstern
S. 20	Blasebalg
S. 22	Zaubermantel
S. 24	Körperstreichungen - Erden und Öffnen
S. 26	Armstreichungen - Innen und Aussen
S. 28	Rippenfenster öffnen
S. 30	<b>Vom Boden getragen</b>
S. 32	Sitzbeine erfahren
S. 34	Zehen güxeln
S. 36	Vor und zurück pendeln
S. 38	Fussrollen
S. 40	Teebeuteln
S. 42	Sitzbeine ausloten
S. 44	Aufgespannt zwischen Himmel und Erde

Einstiegsübung

Diese Übungen helfen dir, deine Körper- und Atemwahrnehmung zu verfeinern.

Diese Übungen helfen dir, dich mit dem Boden zu verwurzeln und deiner Standfestigkeit zu vertrauen.

Diese Übungen helfen dir, geschmeidig und elastisch deinen Weg zu gehen und auftauchende Hindernisse zu umkurven.

Diese Übungen helfen dir, dich Richtung Himmel aufzuspannen und dich in den Raum hinaus zu weiten.

S. 46	<b>Schwingen und schaukeln</b>
S. 48	Beckenschale
S. 50	Beinschaukel
S. 52	Hüftgelenke lösen
S. 54	Beckenlächeln
S. 56	Schulter-8er
S. 58	Doppel-8er
S. 60	Beinschwünge
S. 62	<b>In den Raum hinaus</b>
S. 64	Seestern
S. 66	Herzensweite
S. 68	In den Himmel baumeln
S. 70	Den Raum erpflücken
S. 72	Engelsschwünge
S. 74	Vogelflug
S. 76	Öffnen und schliessen
S. 78	In die Länge schrauben
S. 80	Scheitel ausrichten
S. 82	Rückhalt finden
S. 84	<b>Zur Autorin</b>
S. 85	<b>Zur Illustratorin</b>

### **Atmen können wir glücklicherweise seit wir auf die Welt gekommen sind.**

So wie das Herz, die Nieren, die Leber und überhaupt sämtliche Organe wissen, was ihre Aufgabe ist und wie sie diese bewerkstelligen können, wissen auch unsere beiden Lungenflügel, was sie zu tun haben, um unseren Körper mit frischem Sauerstoff zu nähren. Dieser Gedanke erscheint mir wunderbar beruhigend.

Und dennoch höre ich bei einem Erstgespräch in meiner Atempraxis öfters den Wunsch, "richtig atmen zu lernen" oder die "Atemtechnik zu verbessern". Auf meine Nachfrage hin, erklären mir viele Menschen, dass sie glauben, falsch zu atmen.

Solche Aussagen beruhen auf der Annahme, dass es richtiges und falsches Atmen gibt. Und sie beruhen wahrscheinlich auf einem Gefühl, dass irgendetwas nicht so ist, wie es sein könnte.

Was aber könnte denn *richtig* bedeuten?

Wenn ich einen steilen Bergpfad hochwandere, ist mein Atem wahrscheinlich anders als wenn ich später auf dem Gipfel in die Weite der Berglandschaft staune. Und wenn ich noch später in den kalten Bergsee tauche, verändert sich mein Atem abermals.

Glücklicherweise kann sich unser Atem der Situation anpassen, wird kräftiger, wenn wir im schnellen Lauf sind und wird ruhiger, wenn wir in der Hängematte baumeln oder zurückhaltender, wenn wir den Schmetterling betrachten, der soeben auf unserem Arm gelandet ist.

Selbst wenn wir uns all diese eben beschriebenen Situationen vorstellen und uns gedanklich hineinversetzen, reagiert unser Atem, weil er **stets Ausdruck unseres Handelns, unserer Stimmung und auch unserer Einstellung zur Situation** ist.

Unser Atem ist also ein **wunderbarer Befindlichkeitsmesser** und ein **verlässliches Stimmungsbarometer**.

In der Atemarbeit geht es deshalb nicht darum, irgendetwas zu "berichten". Vielmehr geht es darum, meinen Atem zu beobachten und darüber **meine Befindlichkeit zu erkennen** und über diese Befindlichkeit hinaus vielleicht auch **meine Bedürfnisse zu spüren**.

Über die Beobachtung des Atems beschäftigen wir uns also damit, wie wir uns Bedingungen schaffen können, in denen wir uns **in unserem Menschsein freudvoll ent-**

**fallen und entwickeln** können.

Atemarbeit bedeutet deshalb für mich auch "**Entfaltungsarbeit**". In diesem Sinne geht es auf der körperlichen Ebene darum, eine **Wohlspannung** zu finden, damit ich der Welt beweglich und geschmeidig begegnen kann.

Die Atemarbeit hilft uns, dem muskulären Spannungsgleichgewicht Sorge zu tragen, damit der Atem sich seinen Weg nicht erkämpfen muss, sondern möglichst ungehemmt und frei kommen und gehen darf, wie es die jeweilige Situation erfordert.

Erst wenn der Atem **angemessen fließt**, unterstützt er mich auch darin, **dem Leben in seiner ganzen Vielfalt mit der nötigen Energie zu begegnen**.

Mein Bild des Atems ist auch ein Bild des **Energieflusses**: Mit meinem Atem .....

## ..... Platz schaffen



Setze oder lege dich bequem hin und nimm dir Zeit, anzukommen. Nimm wahr, wie du vom Boden getragen und unterstützt wirst. **Beobachte, wie der Atem mühelos zu dir kommen kann und wie du ihn wieder ganz selbstverständlich loslassen kannst.**

Lege nun deine Hände seitlich an deine Flanken. Spürst du, wie sich unter deinem (Binde-) Gewebe die Rippen auf- und zufächern, wenn du atmest?

Suche nun mit einer oder beiden Händen eine Stelle an deinen Rippen, an der du **ein handliches Stück Gewebe greifen kannst**. Versuche, es freundlich und gleichzeitig bestimmt ein wenig von deinen Rippen wegzuziehen. Bemerkst du, wie dein Atem sofort in den freigewordenen Raum schlüpfen möchte? Halte diesen "Packegriff" für zwei, drei Atemzüge und löse dann deine Hände wieder. **Nimm dir viel Zeit, um nachzuspüren**. Was hat sich verändert? Wie kann sich dein Atem nun an dieser Stelle ausbreiten?

Du kannst nun mit deinen Händen rund um deinen Rumpf wandern: **Packen, atmen, lösen, nachspüren...** packen, atmen, lösen, nachspüren... Dabei ist das Nachspüren genauso wichtig wie das Packen!

Versuche auch, möglichst weit Richtung Rücken zu kommen auf deinem packenden Spaziergang, **damit dein Atem sich in möglichst alle Richtungen ausweiten kann**.

.....  
**Übrigens:** An den untersten Rippen ist das Zwerchfell aufgespannt. Wenn du dort das Bindegewebe über den Rippen löst, kann sich das Zwerchfell richtig schön frei entfalten - sich also aufspannen im Einatem und auch wieder lösen im Ausatem. Das Lösen des Bindegewebes erkennst du übrigens an einem "brennenden" Schmerz (Brennnesselschmerz). Sei sanft, liebevoll und neugierig mit dir und deinem Bindegewebe. Atme und gehe nur bis zum "Wohlfühlschmerz".

..... Aufgespannt zwischen Himmel und Erde



Stell dich mit parallel ausgerichteten Füßen an einen dir angenehmen Ort und **beobachte deine innere Länge**. Kannst du dich über deinen Scheitelpunkt noch ein wenig mehr dem Himmel entgegenziehen lassen? Vielleicht willst du dir auch in der Verlängerung deines Scheitels eine **Schnur** vorstellen, die dich mitsamt deiner ganzen Wirbelsäule lang zieht. Das Becken darf dabei schwer sein.

Spürst du, wie deine Bandscheiben sich zwischen den einzelnen Wirbeln aufplustern wie kleine Schwämme, die zuvor zusammengedrückt wurden? Spürst du, wie dein unterer Rücken lang wird und wie in deinen Hüftgelenken, Knien und Fussgelenken Platz entsteht? **Fülle all diese gewonnen Freiräume mit deinem Atem**, damit sie erfrischt und genährt werden.

Lass dich nun in deinem Atemrhythmus hochziehen und wieder ein wenig sinken. Also **lang werden und wieder lösen**, lang werden und

wieder lösen. Du kannst im Lösen auch ein wenig tiefer gehen und die Beine falten. Lass die Wirbelsäule aber senkrecht bleiben, also im Lot. Achte auch darauf, dass deine Beine parallel ausgerichtet bleiben im Aufundab. Experimentiere mit dem Rhythmus: Welches Tempo ist dir angenehm? Langsam gemächlich, locker beschwingt? Oder will es sich immer wieder verändern?

.....  
**Erweiterung:** Wenn du während diesem Aufundabfedern deine Fersen leicht erhöhst (bspw. indem du dich auf eine Türschwelle oder auf ein Brett stellst), wirst du im Nachhinein feststellen, dass du den Boden ganz anders wahrnimmst.  
.....

**Variante:** Nimm wieder das Bild des Teebeutels (siehe S. 41) mit dazu, der in den Tee getünkelt wird: tipptipptipp... Wenn du deinen **Atem** dabei mitfedern lässt, teebeutel es sich sogar noch besser!

## Beinschaukel



Lege dich in Rücklage an einen dir angenehmen Ort - die Beine parallel aufgestellt. **Nimm dir Zeit anzukommen, den Atem zu spüren und dich vom Boden tragen zu lassen.**

Wenn du bereit bist, lässt du **beide Knie zu dir hinfallen** und legst deine Hände so auf deine Knie, dass du sie **gemütlich zu dir hinschaukeln** kannst. Erlaube deinem Rücken, lang zu werden und beobachte, wie in deinen Hüftgelenken ein Gefühl von Tiefe entsteht.

**Lass deinen Atem in die Tiefe und Weite deines Beckens strömen.** Wie gefällt das deinem Nacken? Und deinem Unterkiefer?

Während du deine gefalteten Beine zu dir hinschaukelst, kannst du nun eine kleine **Forschungsreise in deinen Hüftgelenken** machen. Lade deine Beine ein, sich während dem Schaukeln ganz gemächlich zur Seite hin zu öffnen und auch wieder zu schliessen. Unterwegs findest du in der Tiefe deiner

Hüftgelenke vielleicht weiche und kuschelige Stellen oder vielleicht auch holperige oder harzigere Winkel. **Nimm dir Zeit, an den angenehmen wie auch an den bedürftigeren Orten zu verweilen.**

Lass die Reise ausklingen, indem du die Beine wieder "schliesst" und ganz zart hin und her schaukelst. Lass zu, dass sich darüber eine seitliche Wellenbewegung der Wirbelsäule entlang schlängelt. **Darf dein Atem dabei mitwellen?**

.....  
**Übrigens:** Lass auch deinen Unterkiefer teilhaben an der Forschungsreise durch die Hüftgelenke! Kiefer- und Hüftgelenk spannen meistens zusammen - und manchmal helfen Grimassen, um die Hüftgelenke noch geschmeidiger werden zu lassen.

## ..... Rückhalt finden



82

Such dir eine freie Wand und stelle sicher, dass deine Füße einen guten Halt haben - also vielleicht barfuss? **Lehne dich nun mit deinem Rücken an die Wand und versuche, dich da irgendwie "einzukuscheln".** Während dem Einkuscheln, kannst du die Weite und Länge deines Rückens erforschen: Wo genau beginnt er und wo hört er auf? Dürfen Po, Nacken, Schultern und Flanken dazu gehören?

Beobachte nun, welche Partien deines Rückens ganz selbstverständlich in Kontakt mit der Wand kommen und welche Stellen eine "Extraeinladung" brauchen. Wie kannst du dich organisieren, dass dein Rücken möglichst grossflächig mit der Wand Kontakt aufnimmt? Kann dein Atem sich über diese ganze Fläche ausdehnen?

Beobachte dann auch, was sich verändert, wenn dein Rücken nur punktuellen Kontakt mit der Wand sucht. **Kannst du der Wand mit deinem Atem spielerisch begegnen?**

Erforsche die Wand, erforsche deinen Rücken

und erforsche deinen Atem. Spiele mit der Idee, dass dein Körper eine flexible Brücke ist, die sich zwischen dem Boden und der Wand aufspannt?

Komm dann wieder zur Ruhe und lehne dich möglichst flächig an die Wand. **Atme mit deinem Rücken die Sicherheit und den klaren Rückhalt der Wand ein.**

**Erweiterung:** Falls deine Arme als natürliche Erweiterung deines Rückens mit dabei sein wollen, kannst du dir vorstellen, **einen riesengrossen Watteball in deinen Armen zu halten**, der sich beim Einatmen aufplustert und beim Ausatmen wieder dichter wird. Lass deine Arme von diesem grossen Watteball tragen.

**Übrigens:** Falls dir die Wand allzu hart und unbequem sein sollte, kannst du natürlich auch ein **Kissen** zwischen dich und die Wand schieben. Die klare Festigkeit der Wand kann dir aber auch Inspiration sein, **weich und anschmiegsam** zu werden.

83

## Zur Autorin .....

Claudia Roemmel (St. Gallen - CH)  
Bewegungsforscherin, Tanzpädagogin,  
Dipl. Atem- und Körpertherapeutin LIKA,  
Dipl. Fachkraft Spiraldynamik® Intermediate

Claudia Roemmel begleitet in ihrer Praxis für Atem, Bewegung und Begegnung Menschen auf ihrer Reise zu ihrem Atem und damit auf der Reise zu sich selbst.

Sie hat mit diesem Buch 32 Bewegungsideen zusammengestellt, die sie in ihrer langjährigen Arbeit im Feld zwischen Tanz und Atem kennengelernt, verknüpft und weiterentwickelt hat.

Die lauschende Grundhaltung, von der ihre poetischen, bildhaften und achtsamkeitsbasierten Beschreibungen geprägt sind, lädt die bewegt Lesenden oder die lesend Bewegten dazu ein, sich der eigenen Atem- und Bewegungswahrnehmung zu widmen und damit ein Gespür für die persönliche Bewegungsqualität zu entwickeln.

## Zur Illustratorin .....

Vroni Gubler (Wattwil - CH)  
Strukturforscherin, Modeverkäuferin  
Eidg. Dipl. Geologin ETHZ  
Mutter und Ehefrau

Vroni Gubler hat sich von den einzelnen Bewegungsideen inspirieren lassen und entsprechende Bilder dazu visualisiert. Mit viel Freude, 14 Aquarell-Neocolors und Wasser, einigen Teebeuteln und einem Malblock sind aus ihren Vorstellungen Bilder entstanden, die jeweils einen Aspekt der Bewegung oder einfach ein Gefühl dazu verdeutlichen.

Sie lädt die Betrachtenden mit ihrer zart humorvollen Bilderwelt ein, den eigenen Atem über die Buchseiten schweifen zu lassen und freut sich, wenn über die Betrachtung hinaus ganz eigene Atembilder entstehen - oder vielleicht sogar gemalt und gestaltet werden wollen.

Hast du heute  
unter deinem linken Schulterblatt  
schon nachgeschaut,  
ob sich dort  
ein kleiner Flügel entfalten möchte?

Und unter deinem rechten?

[www.claudiaroemmel.ch](http://www.claudiaroemmel.ch)