

Atempause

Erstellt von: CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf



ATEMPAUSE

Basierend auf dem Konzept Schlaffhorst-Andersen bildet die Berufsfachschule „CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf“ staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/innen aus, die in der Sprach-, Sprech- und Stimmtherapie den Logopäden gleichgestellt und darüber hinaus Fachleute sind auf dem Gebiet von Stimme und Atmung – können sie doch auf eine über 100-jährige Tradition und eine konsequente Weiterentwicklung ihrer Lehre auf fundierten, wissenschaftlichen Ansprüchen genügenden Grundlagen zurück blicken.

„Die Atmung ist die wichtigste Lebenstätigkeit, und die Funktionen aller andern lebenswichtigen Organe hängen wesentlich von den Atmungsbewegungen ab.“ (Hedwig Andersen 1908)

Tatsächlich steht unser Allgemeinbefinden in engem Zusammenhang mit unserer Atemtätigkeit. Schon allein durch längeres Sitzen am Schreibtisch verflacht sich die Atmung, wir werden müde und lustlos. Frustration oder Stress kann uns z.B. buchstäblich „den Atem rauben“.

Doch es gibt Abhilfe. Durch einige einfache Übungen können wir unseren Körper in wenigen Minuten regenerieren und danach erfrischt zu unserer Tätigkeit zurückkehren. Voraussetzung ist eine gezielte und effektive Anleitung, die unsere Atmung wieder „in Schwung“ bringt und unseren Körper zu vermehrter Sauerstoffaufnahme anregt. Denn wir besitzen, im besten Sinne, „erneuerbare Energien“!

Im Video ATEMPAUSE bietet Ihnen die CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf eine Übungsanleitung an, die Ihnen dabei hilft, dies durch die leicht zu erlernenden Bewegungen in kurzer Zeit selbst zu erfahren.

ATEMPAUSE führt Sie in fünf Schritten zu neuer Energie: Zum Einstieg lenken wir Ihre Aufmerksamkeit weg von allem, was Sie vorher beschäftigt hat und Sie erfahren eine Belebung Ihres Körpers. Danach leiten wir Sie an, ein Bewusstsein für Ihre Atmung zu erlangen: die Ausdehnung in Ihrem Körper und den Rhythmus Ihrer Atmung. Als nächstes lernen Sie, Ihre Atmung zunächst wohltuend zu vertiefen und dann erfrischend anzuregen. Zum Abschluss erfolgt noch einmal eine Belebung unter Einbeziehung des ganzen Körpers.

Um den vollen Nutzen der ATEMPAUSE zu erfahren, sollten Sie die Übungen ruhig häufig durchführen – gerne auch immer wieder mit Hilfe des Films. So werden Sie bald darin sicher sein und die wohltuende Wirkung nicht mehr missen wollen!

„Und je freier man atmet, je mehr lebt man.“ (Theodor Fontane, 1819)

Konzeption: Torsten Bessert-Nettelbeck, Dr. Antoni Lang, Torsten Lindner, Sibylle Tormin, Marie-Luise Waubert de Puiseau

Text: Sibylle Tormin, Marie-Luise Waubert de Puiseau

Mitwirkende: Sascha Bargheer, Djuna Buyten, Karin Schubert

Sprecher: Sven Philipp

Realisation: Konstantinos Toubekis

Das Video in HD und eine handyfähige Version finden Sie im Internet unter: www.cjd-schlaffhorst-andersen.de

1. BELEBEN



Stehen oder sitzen Sie entspannt und aufgerichtet. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, auf Ihren eigenen Körper.



Ihre Lippen sollten geschlossen sein, so dass – wenn möglich – Ihr Atem bei der folgenden Übung durch die Nase fließt.



Klopfen Sie ganz leicht mit den Fingerkuppen auf Ihre Schädeldecke.



Klopfen Sie so stark, wie es angenehm, aber deutlich spürbar ist:
Ganz so wie bei einer belebenden Dusche.



Gehen Sie über zum Gesicht: Stirn, Wangen, Kinn, dann den Nacken



Klopfen Sie sich mit einer Hand die gegenüberliegende Schulter und den Arm ab. Ihre Handgelenke bleiben dabei locker.

1. BELEBEN



Wechseln Sie die Hand und beklopfen Sie die andere Schulter, den anderen Arm.



Nehmen Sie jetzt beide Hände: Klopfen Sie Brustbein, Rippen, die Seiten des Rumpfes und den unteren Rücken ab.



Gehen Sie über zum Gesäß, Bauch, Oberschenkeln, Schienbein, Fußrücken und danach auf der Rückseite wieder hoch.



Beine, Gesäß, unterer Rücken, Rumpfsseiten, Brustkorb, dann einzeln die Arme von den Händen zur Schulter und schließlich den Nacken.



Zum Schluss klopfen Sie sich noch einmal das Gesicht und den Kopf ab.



Nehmen Sie einen Moment lang wahr, dass Ihr ganzer Körper angesprochen wurde.

2. ATEMRAUM



Legen Sie eine Hand auf Ihr Brustbein und die andere Hand auf den Bauch.



Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Sie versetzt beide Hände in Bewegung. Verfolgen Sie aufmerksam den Fluss Ihres Atems.



Führen Sie beide Hände an die Seiten ihres Rumpfes. Verfolgen Sie die Atembewegungen, ohne diesen Vorgang zu beeinflussen.



Wechseln Sie mit den Händen noch auf den unteren Rücken und beobachten Sie, ob auch hier die Hände von Ihrer Atmung bewegt werden.



Konzentrieren Sie sich auf die Übergänge von Aus- und Einatmung



3. ATEMPAUSE



Positionieren Sie eine Hand an jener Stelle des Körpers, an der die Atembewegungen am Deutlichsten spürbar waren.



Der andere Arm hängt locker neben Ihrem Körper.



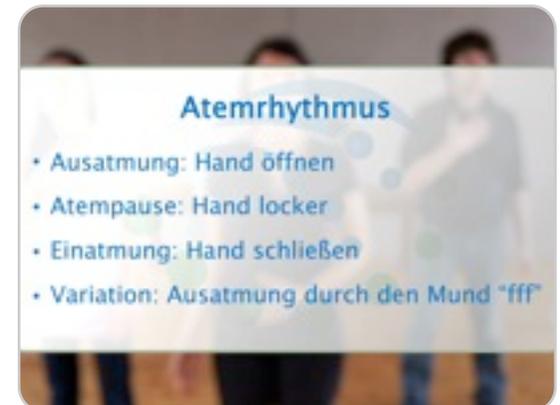
Beim Ausatmen öffnet sich die Hand.
Bei der Einatmung schließt sie sich.



Am Ende der nächsten Ausatmung lösen sie bewusst die Spannung in Hand und Fingern vollständig auf. Ihre Atmung ruht.



Wiederholen Sie den Ablauf einige Male.
Variation: Atmen Sie hörbar mit einem luftigen „fff!“ durch den Mund aus.



Ausatmung: Hand öffnen
Atempause: Hand locker lassen
Einatmung: Hand schliessen.

4. ATEMVERTIEFUNG



Schütteln Sie beide Arme kurz und pusten einmal ganz bewusst die Luft aus Ihren Lungen durch den Mund aus.



Mit der folgenden Einatmung heben Sie beide Arme gestreckt über die Seiten nach oben. Nur soweit, dass Sie Ihre Schultern nicht anspannen.



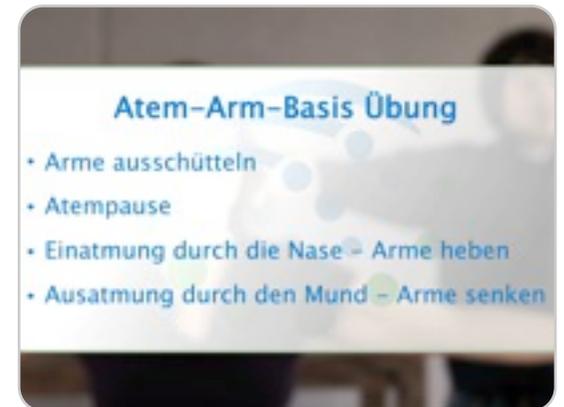
Beim Senken der Arme lassen Sie die Luft durch den geöffneten Mund entweichen. Hauchen Sie diese so fein aus, als wollten Sie eine Kerzenflamme zum Flackern bringen.



Mit der nächsten Einatmung durch die Nase heben Sie erneut die gestreckten Arme und senken sie wieder während des Ausatmens ab.



Erlauben Sie sich Ihrem eigenen Atemrhythmus zu folgen, ohne ihn willentlich zu verlängern. Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male.



Während der Atempause hängen Ihre Arme locker, Ihre Schultern sind entspannt und der Atem ruht.

5. ATEMANREGUNG



Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das linke Bein. Ihr Standbein.



Lassen Sie Ihr Spielbein kraftvoll nach vorne und zurück schwingen. Begleiten Sie die Vorwärtsbewegung 5 Mal mit einem kräftigen „Sch!“.



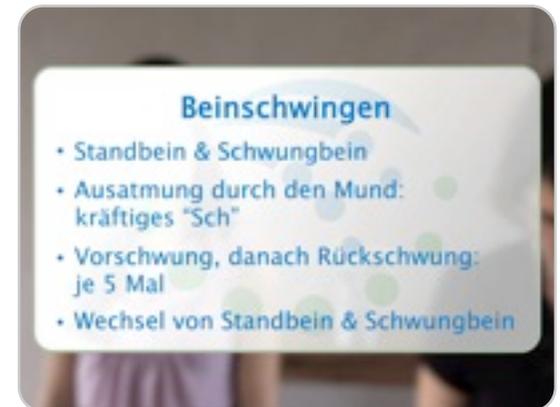
Danach 5 Mal im Rückschwung.



Stehen Sie jetzt sicher und entspannt auf beiden Beinen und nehmen Sie kurz den Unterschied wahr.



Wechseln Sie Stand- und Schwungbein. 5 Mal „Sch!“ nach vorn. Dann 5 „Sch!“ nach hinten.



Atmen Sie immer wieder kraftvoll und hörbar durch den Mund aus.



Klopfen Sie zum Abschluss noch einmal Ihren ganzen Körper ab.



Es ist wichtig, diese Übung mit der gleichen Sorgfalt und Intensität wie zu Beginn auszuführen.



Genießen Sie die belebende Wirkung auf Ihren Körper. Kehren Sie neu aufgetankt und erfrischt an Ihren Arbeitsplatz zurück.



Die CJD Schule Schlaffhorst-Andersen bedankt sich bei Ihnen fürs Mit- und Selbermachen.



Wir wünschen weiterhin frohes Schaffen und sagen: Bis zum nächsten Mal !