



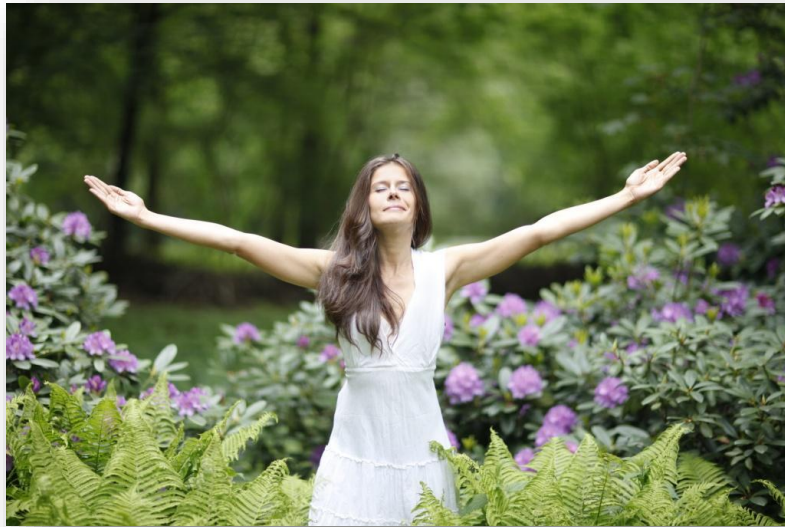
**Helga Graf-Laubenthal**

ganzheitliche Praxis für Physiotherapie & Prävention

Heilpraktikerin – Fachgebiet Physiotherapie

Mainzer Straße 25 - 65185 Wiesbaden - Tel: 0611-880 42 565 - [www.graf-laubenthal.de](http://www.graf-laubenthal.de)

## Die drei Dimensionen von BreathWork – Atemarbeit



Unser Atem fließt - meist unbewusst ohne unsere Beachtung – ganz automatisch 24 Stunden seit unserer Geburt. Wir schenken ihm nur dann Aufmerksamkeit, wenn er mal beeinträchtigt ist durch Krankheit oder wenn wir Yoga praktizieren, aber auch wenn wir einen Sport wie z.B. Tauchen durchführen, wo wir lernen, mit ihm bewusst zusammenarbeiten.

Wir können ihn also einfach unbewusst fließen lassen, Gehirn und Nervensystem steuern unseren Atem und passen ihn automatisch an unsere körperlichen, emotionalen und geistigen Herausforderungen an.

Wir haben aber auch die Möglichkeit unseren **Atem als Instrument** einzusetzen. Hier möchte ich die grundsätzlichen Möglichkeiten der Regulation beleuchten.

Du kannst Deinen Atem als eine **Quelle von Kraft und Zuversicht**, als einen **Anker in schweren Momenten** im Leben und als ein **Tor, um schöne Zustände weiter zu verstärken** bewusst einsetzen lernen.

Du kannst damit konkret Dein **Gehirn & Nervensystem beeinflussen** und Deine **körperlichen, emotionalen und geistigen Zustände regulieren!**

Du kannst mit Deinem Atem einerseits den **vorderen Vagus stärken**, Entspannung verstärken, wenn Du innerlicher aufgewühlt bist, Dein Geist ungeordnet ist.

Du kannst aber auch über einen **Ausgleich zwischen Sympathikus & Parasympathikus** wieder aus Antriebslosigkeit und Schlappeheit herausfinden **in mehr Energie**.

Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie & Prävention Helga Graf-Laubenthal  
Mainzer Str. 25 – 65185 Wiesbaden – Tel: 0611- 880 42 565 oder Mail: [graf-laubenthal@t-online.de](mailto:graf-laubenthal@t-online.de)  
INFOs unter [www.graf-laubenthal.de](http://www.graf-laubenthal.de)

Mache Deinen Atem zu Deinem besten Freund der Dich durchs Leben begleitet – ganz unspektakulär kannst Du ihn in Deinem Alltag nutzen – **Du hast ihn immer dabei!**

## Die erste Dimension – Atem ist Energie

Hier geht es um die **Regulation Deines Energiezustandes**, d.h. ein Zustand von **Entspannung** oder **Aktivität und Wachheit**.

In Entspannung wie aber auch bei „Schlappheit“, (meistens auch im Freeze, in einer Depression) hast Du wenig Energie.

Bei Sport, in Kreativitätsschüben und „Arbeitslust“ hast Du viel Energie genauso wie in einem panischen, angstvollen, wütenden Zustand oder bei körperlichen Schmerzen. Diese sind – auch Schmerzen - klassische Stresszustände.

Viel oder wenig Energie ist somit keine qualitative Aussage.

Es geht vielmehr darum, dass Du Deinen Energielevel so ausrichtest, dass Du die jeweilige Situation – hohe oder niedrige Energieanforderung - auskosten, **genießen und ausgleichen** kannst.



## Die zweite Dimension – Atem ist Bewusstsein

Wenn Du Deinen Energielevel durch bewusstes Atmen veränderst, veränderst Du nicht nur Deinen körperlichen Zustand, sondern auch Deinen **Bewusstseinszustand**.

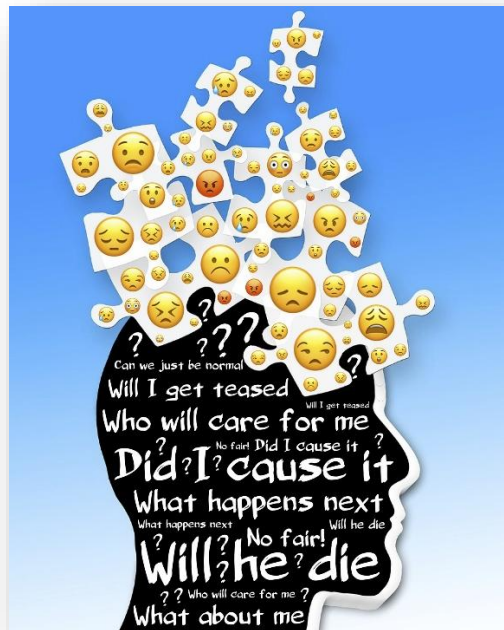
Jede Veränderung des Atems bewirkt auch automatisch eine Veränderung unseres Gehirns.  
Jede Veränderung unseres Gehirns hat eine **Veränderung unseres geistigen wie auch emotionalen Zustandes** zur Folge!

Unser Gehirn lernt ständig über seine Fähigkeit der **Neuroplastizität**.

So verbessert sich - durch gezielte Atemarbeit - auch die Fähigkeit des Gehirns zu **fokussieren**. Du trainierst damit Deine Fähigkeit zu mehr **Aufmerksamkeit** und **Achtsamkeit**.

In einer Welt wie heute sind genau das unglaublich wichtige Fähigkeiten, Aufmerksamkeit & Fokussierung zu kultivieren, um seinen eigenen Zustand auf allen Ebenen zu stabilisieren!

Du lernst damit der wachsenden Vielfalt von Ablenkungen aus dem Außen – aber auch aus Deinem Inneren – mit diesen wertvollen Fähigkeiten entgegen zu treten.



Du hilfst Deinem Gehirn wieder **kohärenter** zu arbeiten und das Durcheinander von Gedanken und Emotionen zu ordnen. Damit wird Dein Geist klarer, Deine Wahrnehmung weiter und objektiver, - soweit Wahrnehmung überhaupt objektiv sein kann...

Das haben uns schon die alten Yogis gelehrt. Sie haben schon vor weit über 2000 Jahren herausgefunden, dass unsere Geisteszustände, Gedanken und Emotionen unsere Atmung sofort verändern.

Befinde ich mich über längere Zeit – bis zu Jahren und noch länger – schwerpunktmäßig in bestimmten Geisteszuständen, z.B. durch Bindungstrauma, spätere körperliche Traumen, Verletzungen und Erkrankungen oder durch psychische Traumen und Verletzungen, dann manifestiert sich dieses in ein einschränkendes Atemmuster, das nicht nur neurologisch, sondern ebenso körperlich.

Und genau das beobachte ich seit über 40 Jahren bei meinen Patienten. So gut wie keiner hat noch ein normales und freies **Atemmuster**!



## Die dritte Dimension – Atem ist Transformation

Wenn Du Deinen Atem veränderst, geschieht eine Veränderung in Deinem Energielevel, eine Veränderung in Deinem Bewusstseinszustand und damit auch durch neue Erfahrungen bereits eine kleine Transformation.

Dein Gehirn integriert die gemachten **Erfahrungen** und das resultiert in Veränderungen und **Anpassungen Deines Gehirns und Deines Nervensystems**.

In dem Moment wo Du Deinen Atem gezielt zur Transformation einsetzt, kannst Du noch einmal in tiefere Ebenen Deiner Selbst vordringen, in Dein **Unterbewusstsein**.

Du bekommst Zugriff auf unterbewusste Themen Deiner Vergangenheit und lernst diese schrittweise über Deinen Körper zu lösen.

Atemarbeit hilft uns, alte negative Erfahrungen, die uns auf der körperlichen Ebene belasten und einschränken, auch auf dieser Ebene zu verarbeiten.

Diese Transformation alter Themen die Dir den Atem geraubt haben und **Deine Körperstrukturen bis in die Tiefe verändert haben**, werden durch die Atemarbeit Deinen Atem wieder zurück in normale Atemmuster und damit in normale Körperstrukturen führen.

Diese Form der Atemarbeit führt – mit anderen Worten – Dich schrittweise zurück in mehr **körperliche, geistige und emotionale die Freiheit!**

Der Atem enthält alle diese Dimensionen in jedem Moment: Energie – Bewusstsein und Transformation. Wir können da keine klare Abgrenzung vornehmen. Diese Dimensionen dienen Dir als Denkmodell damit Du verstehst, dass verschiedene Techniken verschiedenes bewirken können.

Mit anderen Worten: wir können mit spezifischen Atem-Techniken bestimmte Bereiche gezielt ansteuern und positiv beeinflussen.

## Was braucht eine Veränderung Deines Gehirns?

Notwendig ist hierbei – wie eben beim Muskelaufbau auch – ein **regelmäßiges Training**. Denke dabei wieder an die Fähigkeit Deines Gehirns der **Neuroplastizität**.

Studien zeigen, dass wir auch unser Gehirn „formen“ können - wie unseren Körper!

Was Du dafür brauchst: **Motivation & Regelmäßigkeit!**

Motivation bekommst Du nicht nur über Deine Probleme die Du bearbeiten willst, sondern auch über tieferes Wissen und Verständnis der Hintergründe.

Erste positive Erfahrungen unterstützen Deine Motivation!

## Anwendung im Alltag

Die gute Nachricht ist: fange klein an im Alltag, wenn es nur fünf Minuten sind zu Beginn. Denk dran, Du hast Deinen Atem immer dabei, Tag und Nacht, bei der Arbeit, im Auto und wenn sich Dein Problem gerade zeigt. Du benötigst zunächst weder bestimmte Kleidung noch einen speziellen Übungsraum.

Auch mit Mini-Übungen wie z.B. den bewussten herzhaften Seufzer oder die bewusste Verlängerung der Ausatmung kannst Du stressigen Alltagssituationen **bewusst! begegnen**.

Fang erst einmal an mit den ersten Übungen, mache Erfahrungen und weite Deine Praxis damit immer etwas aus.



## Begriffsdefinition BreathWork – AtemArbeit

Du kennst sicherlich die Begriffe **Atemtherapie**, **Atemgymnastik** und **Pranayama** (aus dem Yoga).

BreathWork ist ein moderner Begriff, unter dem ich alles zusammenfasse.

Es ist für mich die Zusammenführung von altem Wissen wie z.B. aus dem Yoga, medizinisch-therapeutischem Wissen, neuen Erfahrungen -- mit dem Wissen moderner westlicher Forschung. Es geht immer um den bewussten & gezielten Einsatz verschiedener Atemtechniken.