

Doris Watzinger

# *In Bewegung sein*

Die Atemtypen und ihr  
Bewegungsverhalten

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;  
jenes bedrängt, dieses erfrischt.  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich presst,  
und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.

Johann Wolfgang v. Goethe

# **Inhalt**

## **Einleitung**

## **Wollen und Müssen**

## **Was bedeutet typgerechtes Bewegungsverhalten?**

## **Das unterschiedliche Bewegungsverhalten der beiden Atemtypen**

## **Allgemeine Aspekte**

- Solar: Kraftvoll Lunar: Dynamisch
- Solar: Kraft im Ausatem Lunar: Kraft im Einatem
- Solar: Die Bewegung folgt dem Atem Lunar: Der Atem folgt der Bewegung
- Standbein - Spielbein
- Druck- und Stoßakzent
- Kompakt - gegliedert
- Aktiv/betont - Passiv/unbetont

## **Zusammenfassung der Aspekte**

## **Dominantes Verhalten**

## **Der Atem allgemein**

## **Der typgerechte Atem**

## **Dehnungs- und Verengungszonen**

- Solare Dehnungs- und Verengungszonen
- Lunare Dehnungs- und Verengungszonen

## **Die allgemeinen Aspekte angewandt auf Haltungen**

- Liegen
- Sitzen

- Stehen
- Stehen auf dem Balancekreisel
- Hüpfen auf dem Trimilin (kleines Trampolin)
- Treppen hoch gehen

## **Die allgemeinen Aspekte angewandt auf Bewegungen**

- Treppen abwärts gehen
- Gehen
- Joggen
- Fahrradfahren
- Krafttraining
- Tanzen

## **Kurse allgemein**

### **Die Gelenke allgemein**

### **Gelenkstellungen und Bewegungen im Überblick**

- Solar
- Lunar

### **Die einzelnen Gelenke**

- Zehen
- Füße
- Knie
- Hüfte und Becken
- die Wirbelsäule allgemein
- Lendenwirbelsäule
- Brustwirbelsäule
- Halswirbelsäule
- Kiefer
- Schulter
- Ellenbogen

- Hände
- Finger

### **Sonstiges**

- Gemütliche Runde
- Schuhe
- Weitere Aspekte der Dehnungs- und Verengungszonen

**Den eigenen Atemtyp leben!**

## **Einleitung**

25 Jahre hatte ich als Physiotherapeutin gearbeitet, als ich vor circa 10 Jahren im ersten Kurs der Ausbildung zur Terlusollogie® (Atemtypenlehre) saß. Und ich muss zugeben, dass ich sehr, sehr skeptisch war. Oft dachte ich: „Das hast Du in der Physiotherapieausbildung ganz anders gelernt.“ „Als gute Physiotherapeutin dürfte ich mir das noch nicht mal anhören, geschweige denn machen.“ Aber mein Körper fand es ausgesprochen gut. Es fühlte sich einfach gut und stimmig an. Und so bin ich drangeblieben, trotz oder auch wegen meiner Zweifel. Mittlerweile bin ich so überzeugt von der Atemtypenlehre, dass sie die Basis meiner Arbeit geworden ist.

Die Atemtypenlehre ist keine neue Bewegungsart, sondern sie kann als Grundlage für alle Bewegungsarten genutzt werden. Sie unterscheidet Lunare (Einatmer) und Solare (Ausatmer). Es gibt Bewegungsarten, die per se mehr einem der beiden Atemtypen entsprechen. Unter Berücksichtigung der Aspekte der Atemtypenlehre kann der andere Atemtyp sie aber so für sich adaptieren, dass es auch für ihn gut ist. Wenn ein Atemtyp eine für ihn eigentlich typwidrige Methode nicht für seinen Atemtyp adaptiert, kann er sie natürlich auch ausüben. Aber auf Dauer ist das für ihn nur unter großem Energieaufwand möglich. Wenn er über Jahre gegen seinen Typ arbeitet, kommt irgendwann die Rechnung. Nämlich dann, wenn der Körper nicht mehr mitmacht und körperliche Probleme auftreten. Das Wissen um die beiden Atemtypen kann dem Einzelnen helfen, in seine Kraft und Energie zu kommen. Dann kann er Yoga, Qi Gong, Rückengymnastik, Krafttraining, Spinning oder anderes, das für ihn typwidrig angeleitet wird, in seinem Atemtyp machen und es wird ihm

gut tun. Die beiden Atemtypen machen also dieselbe Sport- oder Bewegungsart auf ganz unterschiedliche, auf ihre typeigene Art.

Wenn ich im Folgenden von *dem Ausatmer (Solaren)* und *dem Einatmer (Lunaren)* spreche, dann meine ich immer den gesunden Menschen! Erich Wilk, der Begründer der Atemtypenlehre, hat die beiden *gesunden* Atemtypen mit all ihren Merkmalen sehr gut und detailliert beschrieben. Es gibt einige Bücher (z.B. von Dr. Charlotte Hagena und Christian Hagena) über die beiden Atemtypen, in denen man die Merkmale nachlesen kann. In einigen findet man auch die terlusollogischen Übungen. Sie sind für die Menschen, die bisher typwidrig gelebt haben und dadurch vielleicht schon Beschwerden haben. Es wird empfohlen, diese Übungen täglich zu machen. Sie sind sehr wirkungsvoll und sollten nur unter Anleitung eines Terlusollogen® gelernt werden. Deshalb werde ich in diesem Buch nicht auf sie eingehen. Durch das tägliche Üben wird über den Körper im Gehirn der eigene Atemtyp gebahnt und gestärkt. Ziel ist es, dass man in seinen Atemtyp kommt und *automatisch* im Alltag und in der Freizeit seinen Atemtyp lebt und sich typgerecht bewegt und hält - ohne darüber nachdenken zu müssen. Mein Körper setzt sich von alleine typgerecht an den Schreibtisch, mein Körper geht typgerecht, mein Körper steht typgerecht ...

Auf dem Weg zu diesem Automatismus lohnt es sich, sich *bewusst* zu werden: Wie sitze ich am Computer? Wie bewege ich mich im Alltag und in der Freizeit? Auch ein *bewusstes* Verändern einer Haltung oder Bewegung wird im Gehirn gebahnt und hinterlässt seine Spuren!

Jeder Mensch hätte doch gern, dass sein Körper das macht, was er will, dass er einfach funktioniert und er sich nicht um ihn zu kümmern braucht. Bei den Gesunden ist das auch der Fall, aber wenn man Probleme mit dem Körper hat und er nicht so funktioniert, wie man es gern hätte, muss man auf die Suche gehen und sich erst einmal bewusst

werden, wie man seinen Körper benutzt. Um dann verändern zu können, was nötig ist - mit dem Ziel: Egal was ich gerade mache - ob ich Geige spiele, am Computer sitze, spazieren gehe, koche, Sport mache ..., ob ich sitze, stehe oder laufe - ich brauche mich nicht um meinen Körper zu kümmern, weil die Muskelketten so aktiv sind, wie es meinem Typ entspricht und es ihn dadurch typgerecht atmet und ich mich ganz auf das konzentrieren kann, was ich gerade tue.

In diesem Buch wird es darum gehen, Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Bewusstsein für Ihren Körper zu schulen.

Deshalb meine Bitte an Sie: Glauben Sie mir nichts - beobachten Sie, probieren Sie aus und machen Sie selbst die Erfahrung, wie es ist. Aber auch: Wenn Skepsis, Widerstände und Zweifel aufkommen, überprüfen Sie das Gelernte. Wir können viel *lernen* und uns verschiedene Körpertechniken aneignen. Das muss aber nicht heißen, dass es uns - sprich unserer Natur, unserem Atemtyp entspricht. Und dann kostet es Energie und auf Dauer leidet die Gesundheit.

Wenn ein Patient mit Beschwerden in einem bestimmten Körperbereich oder Gelenk in meine Praxis kommt, ist es meistens so, dass die Muskelkette seines Atemtyps in diesem Bereich unterbrochen ist. Dann helfen die oben genannten terlusollogischen Übungen. Aber manchmal reicht es auch, sich dieses Bereichs *bewusst* zu werden und zu erkennen, wie in diesem Körperbereich die Muskeln und Gelenke typgerecht bewegt werden können.

Ich werde also das gesunde Bewegungsverhalten der beiden Atemtypen beschreiben, damit Sie wissen, wo die Reise hingehen soll. Und auch Tipps geben, wie sie dorthin finden. Es würde mich natürlich freuen, wenn auch Sportlehrer, Trainer und Therapeuten sich angesprochen fühlen, um mit diesem Wissen ihre Schüler und Patienten