

REGION AKTUELL

Atmen lernen – ist das nötig?

*Atempraxis Brigitte Ruff, Bachmattweg 2, Oftringen***Ja, oftmals ist dies Notwendig.**

Haben sie auch schon erlebt, dass ihnen der Atem stockt, dass ihnen schwindlig wird, dass sie sich nicht konzentrieren können? Oder dass sie unruhig und unausgeglichen sind? Erschöpft und doch nicht schlafen können? Oder dass sie Rückenschmerzen haben?

Das hat sehr viel mit Atmen zu tun. Sie können sich nämlich eine falsche Art zu atmen angewöhnen. Der Atem spiegelt ihre Art zu leben wieder, er reagiert auf jeden Gedanken, jedes Gefühl, jede Bewegung. Wenn sie nun zum Beispiel eine Zeit lang unter Stress und Druck leben, wird ihr Atem kurz, gehetzt. Es kann sein, dass sie weiterhin so atmen, auch wenn sich die Lebenssituation wieder verändert hat.

Oder der Atem ist bedrückt, weil sie eine ungünstige Körperhaltung haben – vielleicht aus Gewohnheit. Das hat zur Folge, dass die Atembewegung, eine natürliche Massage, eingeschränkt ist und Ihr Atemfluss behindert wird. Oft versuchen sie dann vielleicht, «tief durchzuatmen», aber das ist nicht immer angebracht, da man auch zuviel atmen kann.

All dies wirkt sich mit der Zeit auf Ihre Gesundheit aus. Ihre Organe können nicht mehr zufrieden stellend arbeiten. Es entstehen Verdauungsprobleme, Herz- und Kreislaufbeschwerden oder Rücken- und Gelenkschmerzen. Angstzuständen. Kopfschmerzen oder Spannungs- und Erschöpfungszustände können eine Folge von falschem Atmen sein.

Atmen ist mehr als nur Luftholen

Sie können daraus ableiten, dass man nicht an Atemwegserkrankungen, wie zum Beispiel Asthma, leiden muss, um von dieser

Form der Therapie zu profitieren. Frau Prof. Ilse Middendorf hat über 60 Jahre lang am Atem geforscht und eine Methode entwickelt, die es dem modernen Menschen hier in unserer westlichen Welt ermöglicht, seine Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Die Therapie mit dem Erfahrbaren Atem vermittelt die Erfahrung, dass uns der Atem geschenkt ist um uns in ein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu bringen.

Probieren sie es selbst: Wenn sie ruhig und gelassen atmen, können sie sich kaum gleichzeitig sorgen oder ärgern! Oder: dehnen sie sich genüsslich und sie werden erleben, dass der Atem sofort reagiert und auflebt.

Wann kann ihnen Atemtherapie helfen?

Wenn sie dem Zusammenhang von Körperhaltung, Lebenshaltung und Verhaltensweisen auf den Grund gehen wollen.

Wenn sie sich nach innerer Ruhe, Vitalität und Lebensfreude schenken, wenn sie besser schlafen wollen. Wenn sie freier und selbstbewusster auf andere Menschen zugehen möchten. Wenn sie sich eine klangvolle und tragfähige Stimme wünschen. Wenn sie sich beim Lernen und Arbeiten besser konzentrieren möchten. Wenn sie unzufrieden sind mit ihrer Körperhaltung. Wenn ihnen Bewegungen wie Bücken, Aufrichten oder Gehen schwer fallen. Weil sie wissen, dass zum Gesundwerden auch seelische Ausgeglichenheit gehört. Dann sind sie in der Atemtherapie am richtigen Ort.

Freier und leichter atmen ist lernbar

Es gibt zwei Möglichkeiten, anders Atmen zu lernen.

Die Einzeltherapie geht auf ihre persönlichen Anliegen ein, sie wird individuell gestaltet. In der Behandlung befinden sie sich, am besten in bequemer Kleidung, auf einer Liege. Mit leichten Dehnungen und massierenden Berührungen werden ihre Atembewegungen in den blockierten Körpergegenden unterstützt. Darauf antworten diese spontan, ihr Atem verändert sich. Er wird ausgeglichen und kräftiger. Sie fühlen sich belebt und können wieder aufatmen. Körperliches Wohlbefinden stellt sich ein und sie erleben, wie sich ihr Atemrhythmus ausgleicht. Ergänzend können Übungen und das Gespräch die Entwicklung fördern.

In den Atemkursen erfahren sie mit einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen, wie ihr Atem auf Bewegung reagiert und wie er sich verändern lässt. Sie finden zu einer Wohlspannung und ihre Körperhaltung wird leicht und gelassen. Beim Üben wird ihnen bewusst, wie sie mit sich selbst sowie mit alltäglichen Aufgaben und Anforderungen umgehen. Sie erfahren, wie sie sich selbst im Alltag zu mehr Spannkraft, Leichtigkeit und Ruhe verhelfen können.

Je nach Behandlungsziel kann die Therapie unterschiedlich lange dauern. Die meisten Krankenkassen übernehmen im Rahmen einer Komplementär-Zusatzversicherung einen Teil der Behandlungskosten.

In ihrer Atempraxis, seit 1988 in Zürich und neu in Oftringen zeigt ihnen Brigitte Ruff (49), wie sie ihren Atem kennen lernen können. Am 13. Oktober besteht die Möglichkeit, eine Schnupperstunde zu besuchen. Sie sind herzlich willkommen: Brigitte Ruff, Telefon 062 775 35 85.