

«Der Atem ist ein Geschenk»

Oftringen Atemtherapeutin Brigitte Ruff über die Möglichkeiten der Atemtherapie

Wie richtiges Atmen funktioniert, was falsches Atmen für Auswirkungen haben kann auf den Körper und wie mit Atemtherapie das Wohlbefinden und Heilungsprozesse unterstützt werden können, weiss die Atemtherapeutin aus Oftringen, Brigitte Ruff.

ALICE UHR

Brigitte Ruff ist Atemtherapeutin und kennt die Funktionsweise von richtigem Atmen und wie und wo es eingesetzt werden kann. Doch wie atmet ein Mensch richtig? «Ein Atemzug besteht aus Einatmen, Ausatmen und Atemruhe. Schafft man es diese drei in Einklang zu bringen, ist man ausgeglichen. Dies mag selbstverständlich und einfach klingen, ist es aber oft nicht», erklärt Brigitte Ruff.

Es gebe beispielsweise Situationen, in denen man das Gefühl habe, nicht genug Luft zu erhalten. «Vielleicht fürchtet man sich vor etwas und hält die Luft an, oder man ist nervös und bekommt zu viel davon. Lässt man solche Atem-Muster zu festen Gewohnheiten werden, atmet man falsch», zeigt Brigitte Ruff auf. Wer ständig das Gefühl habe, den Atem mühsam

herbeiholen zu müssen, reagiere mit Erschöpfung, Leistungsdefiziten und – nicht zuletzt – mit Verzweiflung. «Fühlt sich die Atmung unfrei und gezwungen an, wirkt sich das auf den restlichen Körper aus. Man verspannt sich. Das gesamte körperliche Wohlbefinden wird beeinträchtigt, Muskeln und Organe reagieren und auch die seelische Gesundheit hat darunter zu leiden.»

Wohlbefinden fördern

Richtiges und bewusstes Atmen kann dementsprechend eine positive Wirkung auf den Körper ausüben. «Atemarbeit wird bei den verschiedensten Arten von Beschwerden eingesetzt, oft auch parallel zu einer medikamentösen Behandlung des Arztes. Das richtige und freie Atmen wirkt unterstützend und heilend.»

Die Atemarbeit könne bei Kopf und Rückenschmerzen, Gelenk- und Haltungsschwierigkeiten, Atembeschwerden aller Art, Schlaf- und Kreislaufstörungen, Menstruationsbeschwerden, aber auch Konzentrations- und Sprachstörungen sowie seelischem Unwohlsein und bei verschiedenen Arten von Ängsten, Traurigkeit und Panik helfen. «Eine Atemtherapie kann auch gezielt in gewis-



BRIGITTE RUFF Die Atemtherapeutin demonstriert das «freie Atmen». uc

Eindrücke einer Atemtherapie-Lektion

AUF DEM BEHANDLUNGSBETT LIEGEND konzentriere ich mich auf den Fluss meines Atems. Ich versuche auszumachen, wo die Bewegung des Atems hingeht und wo ich sie bremsen. Die Therapeutin bewegt Körperteile und Gliedmassen. Zuerst meine Arme, dann die Beine, die Schultern, der Kopf. Meine Aufgabe ist es loszulassen, die Atembewegung überall hinzulassen. Ich werde durch die Bewegungen gehoben und gesenkt. Es fühlt sich an, als liege man auf einem Wellenmeer, von dem man einmal getragen wird und dann sanft darin versenkt wird, gerade nur so tief, dass man sofort wieder hinausgehoben werden kann.

DAS ATMEN GELINGT LEICHT, die Atemimpulse fliessen und strömen einfach durch mich durch, als würden sie nichts Einfacheres kennen.

Doch nicht überall ist der Körper bereit, die Kontrolle abzugeben, er versteift sich. Deutlich ist fühlbar, dass ich der Bewegung im Weg stehe. Als würde ich ihr einen Riegel vorschieben, ihr keinen Zugang in mein Bein gewähren.

DORT, WO MICH DIE HÄNDE WIEDER LOSLASSEN, durchströmt mich ein warmes Empfinden, als wäre dieser Teil vom Körper auf der Matratze angekommen. Vergleichbar mit dem schweren Gefühl, welches man kurz vor dem Einschlafen spürt.

DIE BEHANDLUNG IST ANGENEHM und es ist erstaunlich, wie mir eine eigentlich simple Sache, wie das Zusammenspiel zwischen Bewegung und Atem, erst jetzt völlig klar erscheint. Als hätte ich die Bedeutung erst jetzt richtig erkannt. (LIC)

sen Lebensabschnitten eingesetzt werden, wie zum Beispiel einer Schwangerschaft oder den Wechseljahren», betont die Atemtherapeutin.

Weshalb richtiges Atmen so ganzheitlich einsetzbar sei, liege daran, dass der Mensch seine Haltung, sowohl innerlich wie auch äusserlich, im Grundsatz verändere. Mit bewusstem Atmen könne der Mensch auf einfache Weise einiges für seinen Körper und sein Wohlbefinden tun: «Der Atem ist ein Geschenk. Wir müssen es bloss annehmen und uns nicht dagegen sträuben.»

REGIONALGRUPPE AARGAU

Die Regionalgruppe Aargau ist ein Zusammenschluss der Therapeutinnen des Kantons, welche dem Schweizerischen Berufsverband für Atemtherapie angehören. Anlässlich des fünfjährigen Jubiläums bietet die Regionalgruppe Aargau bis Ende Jahr Schnupperkurse und Schnupperbehandlungen an. Informationen erhält man unter www.sbam.ch. Für die Region Zofingen zuständig ist Brigitte Ruff, Telefon 062 775 35 85. (LIC)