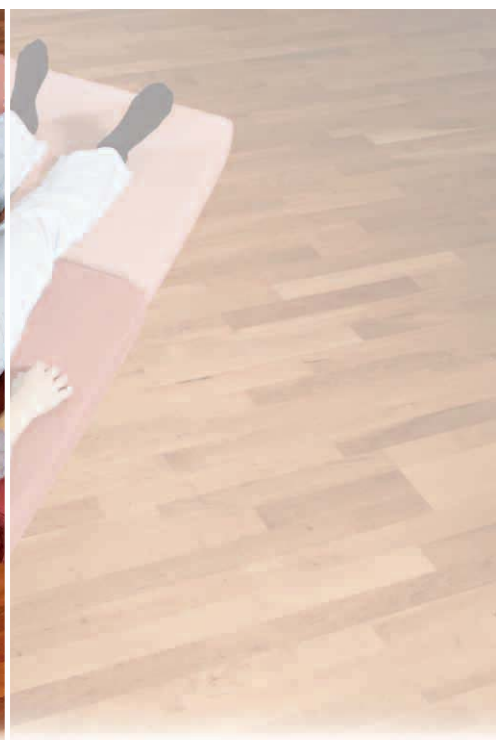


ATEM - PAUSE



Yvonne Zehnder bildet Atemtherapeutinnen aus und leitet seit 12 Jahren das Institut für Atem, Bewegung und Therapie (www.ateminstitut.ch).

Die anspruchsvolle Ausbildung zur Atemtherapeutin umfasst 1'600 Unterrichtsstunden und schliesst nach einem 3-jährigen Lehrgang mit einer Diplomprüfung ab.

Unsere Atmung verändert sich dauernd. Stehen wir unter Spannung, stockt sie. Sind wir gestresst, wird sie flach und kurz. Sind wir am Ende unserer Kräfte, werden wir atemlos. Erst wenn wir uns wieder entspannen, wird auch die Atmung wieder tief und gleichmässig. Wie man mit Hilfe von Atemtherapie wieder zu einer freien Atmung und einer gesunden Balance zurückfinden kann, erklärt uns Yvonne Zehnder, dipl. Atempädagogin/Atemtherapeutin SBAM und Gründerin/Leiterin des Instituts für Atem, Bewegung und Therapie in Zürich.

Was bewirkt Atem in unserem Körper?

Der Atem ernährt mit seinem Sauerstoff jede einzelne unserer Körperzellen, jedes Organ, jeden Muskel und auch die Seele, die uns innewohnt. Der Sauerstoff ermöglicht die Verbrennung im Körper, es entsteht

Wärme. Die Wärme ist Energie, Odem (Seele) und auch Herzwärme. Eine gesunde Atmung ist somit die Bereitstellung der Lebenskraft. Ohne Lebenskraft fehlt die Möglichkeit zu Bewegung und Lebendigkeit und damit auch zu Handlungsfähigkeit und Lebensfreude.

Was sind die Folgen einer eingeschränkten Atmung?

Eine eingeschränkte Atmung mindert das seelische Wohlbefinden, sie verändert den Muskeltonus und setzt die Tätigkeit aller Organe auf ein Minimum herab. Ein einfaches Beispiel: Das Adrenalin, welches eine Voraussetzung zur Tatkraft ist, wird von den Nieren nur im Einatemdruck des Zwerchfells ausgestossen. Eine über längere Zeit eingeschränkte

Atmung kann die Menschen also ganz direkt schlapp und antriebslos machen, was sich wiederum negativ auf das seelische Wohlbefinden auswirkt.

Wann würden Sie jemandem eine Atemtherapie empfehlen?

Atemtherapie kennt ganz vielfältige Anwendungen. Jedes körperliche und/oder seelische Unwohlsein ist auch ein Ungleichgewicht der körperlichen und/oder seelischen Funktionen und somit eine Disbalance des Atemrhythmus.

Häufig kommen Menschen in unsere Atempraxis, wenn ihre Kräfte aufgebraucht sind (Erschöpfungsdepression), wenn sie an Angst- oder Panikattacken leiden oder wenn sie von Stress-Symptomen wie Schlaflosigkeit, Herz-

Eine gesunde Atmung ist die Bereitstellung der Lebenskraft

rasen, Rückenschmerzen oder Magenbeschwerden geplagt werden. Im Idealfall kommen Menschen zu uns, die vorbeugend etwas für ihre Gesundheit und ihre körperlich-geistig-seelische Balance tun wollen.

Wie unterscheidet sich die Atemtherapie von Entspannungstechniken?

Die Atmung ist eine unbewusste Funktion, das bedeutet: Es atmet in uns immer, ob wir nun wach sind, schlafen oder bewusstlos sind. Der Atemtherapeut hat die Aufgabe, das unbewusste Atmen zu beeinflussen und in eine gesunde Balance zurückzuführen. Dieser Eingriff ins Unbewusste geschieht über einen Umweg: Durch willentlich herbeigeführte körperliche Bewegungen wird der Atemrhythmus beeinflusst. Auf diese Weise kann ein Mensch in der Behandlung unmittelbar Erleichterung und grösseres Wohlbefinden spüren und erle-

Der Atemtherapeut beeinflusst das unbewusste Atmen seines Klienten

ben. Ein regelmässiges Üben bestimmter Bewegungen bewirkt im Unterbewussten bzw. in der Atemsteuerung nachhaltige Veränderungen und Verbesserungen des Atemrhythmus.

Die Ursprünge der modernen Atemtherapie sind übrigens viele tausend Jahre alt. In den Hochkulturen von Ägypten, Indien und China wurde die Pflege des Atems schon immer als Hilfe für Lebensführung, Bewusstseinsentwicklung und Heilung gelehrt.

Können Sie uns eine gute Alltagsübung zur Stressbewältigung oder besseren inneren Balance nennen?

Einfache Spür-Übungen führen mit kleinstem Aufwand schon nach wenigen Sekunden zu einer nach innen gerichteten Aufmerksamkeit. Das ist ideal, um die höchst aktive Denkmachinery in unserem Kopf abzuschalten, sich selbst zu spü-

ren und die innere Mitte zu finden. Legen Sie zum Beispiel die Hände auf den Bauch. Spüren Sie, wie sie sich im Atemrhythmus auf und ab bewegen. Spüren Sie, wie durch diese innere Anwesenheit Wärme entsteht. Sofort verändert sich Ihr Atemrhythmus, er kommt in Balance.



TIPP: Legen Sie die Fingerkuppen Ihrer Hände aneinander. Unmittelbar werden die Weit- und Schmal-Bewegungen der Ein- und Ausatmung spürbar, die Atmung wird von selbst ruhig und dadurch tiefer.

