

Was ist Atemtherapie?

Irene Fierz-Baumann
sbam-Sekretariat
Monbijoustrasse 35
Postfach 6432
3001 Bern

Die Atemtherapie richtet sich an Menschen jeden Alters und beschränkt sich nicht nur auf die Behandlung von Erkrankungen der Atemwege. Körperliche und seelische Beschwerden sprechen im positiven Sinn auf die Atemtherapie an. Sie steht für eine sanfte, regenerierende und heilende Methode der ganzheitlichen Körpertherapie, die über den Atem den ganzen Menschen individuell erfasst.

Das Wissen über die Heilkraft des Atems ist uralte

In alten östlichen und westlichen Hochkulturen wurde die Pflege des Atems von Weisen und Priesterärzten als Hilfe für Lebensführung, Bewusstseinsentwicklung und Heilung genutzt. Vor allem aus Indien, China und Ägypten gibt es Überlieferungen und Hinweise auf Atemtechniken und atemtherapeutische Übungen, die zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit angewendet werden. Die unterschiedlichsten Traditionen und Schulen lehren von der Heilkraft des Atems. Die heutigen Atemlehren basieren auf dem alten Wissen über den Atem. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Pädagogik, Psychologie und Medizin sind ergänzend eingeflossen.

Die Bedeutung des Atems für den Menschen

Der Mensch atmet täglich mehrere tausend Mal – und dies macht er meist unbewusst. Die Atmung ist für die Funktion unseres Körpers unerlässlich und lässt sich biologisch und medizinisch gut erklären. Darüber hinaus ist das Atmen eine Grundfunktion des Menschen, in der sich Körperliches und Seelisches unmittelbar zeigt: Er zeigt sich voll und tief bei Freude, stockt bei Angst und Schrecken, oder ein Aufatmen stellt sich ein, wenn etwas Schwieriges gelungen ist. Er widerspiegelt jederzeit unser momentanes Befinden und ist

eng mit dem Nervensystem verbunden. Der Atem hat die Fähigkeit, sich der jeweiligen Situation anzupassen, zu unterstützen und, wenn nötig, auszugleichen. Bei jedem Atemzug senkt und wölbt sich das Zwerchfell und massiert die darunter und darüber liegenden Organe wie Magen, Darm, Leber, Milz, Niere und Herz. Halten jedoch Schmerzen, belastende Lebensumstände, Hektik oder innere Konflikte über längere Zeit an, verliert der Atem seine natürliche Funktion und gerät aus dem Gleichgewicht. Ein flacher Atem mit ungenügender Zwerchfellbewegung führt daher zu verminderter Durchblutung des Körpers, zu eingeschränkter Verdauung und zu verspannter Muskulatur. Ein natürlicher, voller und kräftiger Atem ist jedoch zentral für die Gesundheit und die Vitalität des Menschen.

Ziele der Atemtherapie und Anwendungsmöglichkeiten

Das Hauptziel ist die Harmonisierung vegetativer, somatischer und hormoneller Funktionen. Angestrebt wird auch die Auflösung von energetischen Blockaden, die Regulation des Muskeltonus, eine Erweiterung der Atemräume, Verbesserung der Lungenfunktion und letztendlich ein höheres Wohlbefinden und mehr Lebensqualität.

Mögliche Anwendungsgebiete sind:

- ➔ Krankheiten der Atemorgane und funktionelle Atemstörungen
- ➔ Atembeschwerden allgemeiner Art
- ➔ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ➔ Haltungsfehler, Rücken- und Gelenkschmerzen
- ➔ Allergien
- ➔ Kopfschmerzen
- ➔ Schlafstörungen
- ➔ Magen-Darm-Beschwerden
- ➔ Rehabilitation nach Operationen, Unfällen und schweren körperlichen und seelischen Krankheiten
- ➔ Stimm- und Sprechstörungen
- ➔ Depressive Verstimmungen
- ➔ Angst, Panikattacken
- ➔ Spannungs- und Erschöpfungszustände, z. B. Überarbeitung, Stress, Burn-Out
- ➔ Beschwerden während der Wechseljahren
- ➔ Menstruationsbeschwerden
- ➔ Schwangerschaftsbegleitung, Beschwerden in der Schwangerschaft
- ➔ Geburtsvorbereitung und Rückbildung

Mehr Ferien in den Ferien...
mit der Sommerpauschale «Bella Valbella»



Hotel **ALBELLA INN**

7077 Valbella-Lenzerheide



Eine Ferienwoche (6 Übernachtungen) im Erstklass-Sporthotel Valbella Inn:

- für Erwachsene inklusive Halbpension für 6 Nächte
Fr. 850.– vom 20.5. bis 15.7. 2006 und vom 6.8. bis 22.10. 2006
Fr. 880.– vom 15.7. bis 6.8. 2006
- gratis für Kinder bis 16 Jahre inklusive Frühstücksbuffet für den ganzen Sommer
Weitere Konsumationen nach Aufwand von der Kinder-Menükarte

Dieses Spezialangebot für mehr Ferien in den Ferien für SVA-Mitglieder ist gültig ab:

**Samstag, 20. Mai 2006 bis
Sonntag, 22. Oktober 2006**

jeweils von Samstag zu Sonntag

Das Hotel Valbella Inn liegt sehr sonnig, abseits der Hauptstrasse. Die gemütlich-heimeligen Wohneinheiten für 1–6 Personen sind mit Bad/WC oder Dusche/WC, Fernseher/Radio, Telefon, einer vollständigen kleinen Küche sowie einem grossen Südbalkon mit Liegestühlen ausgestattet.

Für Fitness und Wellness steht die Badelandschaft mit Schwimmbekken, Kinderbassin, Sprudelbad, Saunas, Dampfbad, Kneipp, Ruheraum, Solarien Fitnessraum, Massage und Kosmetik bereit.

Im Garten warten der Tischtennis-Tisch, die Minigolf-Anlage, die Bocciabahn und die Sand-Tennisplätze sowie das Gartenschach auf sportliche Gäste. Auch ein schöner Kinder-Spielplatz steht für die kleinen Gäste bereit.

Im Dolce far Sport Programm des Tourismusverein Lenzerheide Valbella können Sie sich in über 20 Sportarten versuchen. Sie werden dabei von Sportlehrern angeleitet und betreut. Sie können sich ihr Programm selbst zusammenstellen, ganz nach Lust und Laune und das erst noch zum Nulltarif.

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren werden spannende Abenteuer wie z.B. ausreiten mit Ponys, schlafen im Stroh, Brotbacken im alten Backhaus oder entdecken des Globi-Wanderweges organisiert. Der Tourismusverein Lenzerheide-Valbella bietet ein spannendes Kinder-Ferienprogramm.

Ausserdem befindet sich in Churwalden die längste Rodelbahn der Welt.

Ihre Woche mit viel Ferien für wenig Geld können Sie ab sofort buchen. Frau Yvonne Voser freut sich auf Ihren Anruf und gibt Ihnen gern weitere Informationen.

Telefon 081 384 36 36, Telefax 081 384 40 04

<http://www.valbellainn.ch>, E-mail: hotel@valbellainn.ch



ALBELLA INN - der Schlüssel zu Ihrem Wohlbefinden



Arbeitsformen

Die **Einzelbehandlung** findet meist im Liegen und in der Alltagskleidung statt. Die Hände der Therapeutin oder des Therapeuten nehmen mit dem Atem des zu behandelnden Menschen Kontakt auf, erspüren die Atembewegung und fördern diese durch verschiedene Griffe, durch Dehnung, Druck und über Bewegungsabläufe. Der Atem kann sich so immer mehr entfalten, der ganze Körper wird für die Atembewegung durchlässig und der Atemrhythmus ausgeglichen. Bei der Einzelbehandlung orientiert sich die Arbeitsweise an der Befindlichkeit der Patientin oder des Patienten und kann somit sehr individuell gestaltet werden. Das Gespräch vor und nach der Behandlung nimmt dabei manchmal mehr, manchmal weniger Raum ein. Die Einzelbehandlung wird in der Regel in wöchentlichem oder zweiwöchentlichem Abstand durchgeführt und dauert sechzig Minuten.

Gruppenkurse: In regelmässigen Wochenstunden leitet die Therapeutin oder der Therapeut einfache Atem- und Bewegungsübungen an, die von den Teilnehmenden eigenständig im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen ausgeführt werden. Das Empfindungsbewusstsein für den Körper und den Atem wird geschult. Die Muskulatur wird durch die Übungen gekräftigt, die Gelenke werden beweglich und



die Körperhaltung kann bewusst wahrgenommen werden. Die Übungen können zu Hause selbstständig eingesetzt werden.

Irene Fierz-Baumann

Die gesamtschweizerische Liste der Therapeutinnen und Therapeuten kann beim Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf sbam bei folgender Adresse bestellt werden:

*sbam-Sekretariat
Monbijoustrasse 35
Postfach 6432, 3001 Bern
Tel. 031 380 54 53
Fax 031 381 04 57.*

*Zum Herunterladen findet sie sich im Internet unter:
www.sbam.ch*

Die Therapeutinnen und Therapeuten bieten in der Regel sowohl Einzelbehandlungen wie auch Gruppenkurse in ihrer Region an. Die Leistungen der Atemtherapie werden via Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen anteilmässig vergütet.