



## Momentaufnahme «Atemtherapie»



sich weiten

*ungewohnt so tief zu atmen.  
den Brustkorb zu öffnen.  
bis tief in die Lunge strömt Luft.  
spüre den Brustkorb sich weiten. von innen.  
und mit einem zarten Zischen strömt die Luft wieder aus.  
inhalten – bis der Körper wieder einatmen will.  
das Atmen passt sich dem Bewegen an.  
das Summen bringt das Innere ins Schwingen.  
nehme Atemräume bewusst wahr.  
in mir steigt ein Lied auf.  
weiss nicht woher ...*

Seit April 2016 bieten wir wöchentlich am späteren Freitagnachmittag eine Lektion Atemtherapie an.

«In der Atemtherapie bewegen wir den gesamten Körper», erklärt Gabriela Kern, dipl. Atem- und Bewegungspädagogin. «Dieses Bewegen verbinden wir mit dem Atmen, mit Summen, Sprechen und feinem Klopfen. So weitet sich der Brustkorb, die Lunge kann sich ganz entfalten, mehr Sauerstoff gelangt ins Blut und von da aus in die Muskeln und Nervenzellen.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Atemrhythmus. Wenn er diesen verliert, atmet er oberflächlich. Diesen ganz eigenen Atemrhythmus kann er in der Atemtherapie wiederfinden.»