



# Atem *ist* **Leben**

*Alles was lebt, atmet. Die meisten Menschen sind sich der enormen Kraft des Atmens gar nicht mehr bewusst. Warum sollten wir die Leichtigkeit und die Lebenskraft des Atmens nicht für uns nutzen? – Lisbeth Bloch, diplomierte Atemtherapeutin, Zofingen-Mühlethal, möchte in ihrer Praxis im Hause Physio Reba in Oftringen, dieses Ziel richtigen Atmens mit ihren Klienten durch ihre Behandlung erreichen.*



**Atem ist Leben – welche Bedeutung hat das Wort Atem für Sie?**

Atem ist die zentrale Bewegung jedes lebendigen Organismus. Durch den Atem wird eine körperliche und seelische Empfindung erlebbar. Atem ist mehr als die Funktion des Gasaustausches von Sauerstoff und Kohlendioxid. Atem zeigt oder gestaltet die innere Befindlichkeit. Wenn wir das grosse Geschenk Atem annehmen, Sorge tragen, ihn pflegen und kreativ damit umgehen, kann er das ganze Leben lang eine unerschöpfliche Energie- und Kraftquelle sein. Wenn der Atmende den Atem zu fühlen beginnt, empfindet er diesen voller, kräftiger, lebendiger und persönlicher.

## Und dies ermöglicht die Atemtherapie?

Ja. Sie ermöglicht es, körperliche und seelische Blockaden zu lösen, präventiv Krankheiten abzuwenden, zu entspannen und für den Menschen etwas Gutes zu tun. Ganzheitliche Atem-Therapie wendet sich an Männer, Frauen und Kinder jeden Alters in der jeweiligen angepassten Form.

**Indikationen:** Atembeschwerden, Spannungs- und Erschöpfungszustände, Burnout, Migräne, Kopfschmerzen, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Rehabilitationsphasen nach Unfällen oder Operationen. Die Atemtherapie ist auch eine wichtige Stütze beim sportlichen Training.

## Wie muss ich mir eine Atemtherapie vorstellen?

Bei einer Einzelbehandlung kann ich als Atemtherapeutin vertieft auf individuelle Situationen eingehen. Während der Atembehandlung liegt die Klientin/der Klient auf einer bequemen Liege. Ich unterstütze die Atem-Bewegung mit den Händen durch einfache Massage-Griffe. So wird die Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Atemfähigkeit sti-



muliert. Der Atemfluss wird gefördert. Körpergehenden werden bewusster.

## Sie bieten auch Atem- und Bewegungsgruppenkurse an...

Im Gruppenunterricht wird der Atem mit einfachen, wirksamen Haltungs-, Bewegungs- und Stimm-Übungen im Sitzen oder Liegen, beim Stehen oder Geben belebt. Am besten tragen die Übenden bequeme Alltagskleidung und warme Socken. Der Atemrhythmus wird ausgeglichen, die Atemkraft gestärkt. – In beiden Therapieformen bieten sich freiwillige Gesprächsrunden an.

## Ist Atemtherapie von Krankenkassen anerkannt?

Ja. Die Atemtherapie ist – mit Zusatzversicherung – von den meisten Krankenkassen anerkannt. Ich empfehle den Klienten, sich bei der Krankenkasse über die Versicherungsleistung zu erkundigen.

## Was bat Sie bewegen, Atemtherapeutin zu werden?

Eine veränderte Lebenssituation vor einigen Jahren brachte die Balance in meinem Leben ins Kippen. Vieles drohte aus den Fugen zu geraten. In

dieser Zeit verbrachte ich viel Zeit in der Natur, im Wald. Aus Spaziergängen wurde allmählich Jogging. Dabei lernte ich meinen Atem kennen und spüren. Dieser Atem war kraftlos, kurz und unruhig, was dazu führte, dass es meinen Kreislauf aus dem Gleichgewicht warf, meinen Körper beim Rennen kaum unterstützte, vielmehr an gewisse Grenzen heraufführte. Ich begann, mich bewusst mit meinem Atem zu beschäftigen, so dass ich mich entschloss, die dreijährige Atemtherapie-Ausbildung nach Prof. Ilse Middendorf am Institut Yvonne Zehnder in Zürich zu absolvieren.

## Während Ihrer Ausbildung fanden Sie oft Kraft im naben Safenwiler Wald. Dort stehen neuerdings zwei Atembänke – Welche Bewandnis hat es damit?

Immer wenn ich während meiner Ausbildungszeit das Gefühl hatte, tief durchatmen zu müssen, zog es mich an dieselbe Stelle im Gebiet Rottammen im schönen Safenwiler Wald (siehe Bilder oben). Aus Dankbarkeit für diese Kraftquelle wollte ich der Natur etwas zurückgeben und schenkte den lokalen Behörden von Safenwil zwei Eichenbänke für dieses idyllische Plätzchen. Künftig können alle Waldbesucher von diesem Ort der Kraft profitieren.

## Warum Atemtherapie?

Atem ist Leben: Zwischen erstem und letztem Atemzug wird unser Leben vom Atem genährt. Jeder Atemzug enthält in sich das ganze Leben: Empfangen, Geben und Ruhe. Atem bestimmt das Jetzt. Mit jedem Atemzug können wir neu werden. Alle Bereiche körperlicher und seelischer Gesundheit werden vom Atem getragen.

Normalerweise achten wir nicht auf unsere Atmung. Sie erscheint selbstverständlich und spielt sich weitgehend unbewusst ab. Nur bei Anstrengungen spüren wir, dass wir schneller ein- und ausatmen. Doch das Atemgeschehen kann durch Stress, schwierige Lebenssituationen oder durch Krankheit gestört sein. Statt den Atem kommen zu lassen, ringen wir nach Luft. Wir atmen schon im Hals stecken zu bleiben.

**Hier setzt die Atemtherapie ein: sie kann die natürliche Atmung wieder ins Lot bringen.**

## Atemtherapie nach Middendorf

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf ist eine sanfte und zugleich wirksame Vorgehensweise. Bei dieser geht es um das Entdecken und Bewusstmachen des eigenen Atemrhythmus, der bei jedem Menschen einzigartig ist. In der Atemtherapie wird versucht, den Atem tiefer in Bauch und Becken zu lenken, damit sich die Atembewegung im ganzen Körper ausbreiten kann und die Atemsubstanz gestärkt wird. Das Atemgeschehen umfasst den ganzen Leib, indem sich die Atembewegung nicht nur auf die Lungen beschränkt, sondern sich über das Zwerchfell auf die Organe überträgt und bis zu Fingerspitzen und Zehen reicht. Mit jedem Atemzug wird auch der Kopf belebt. Somit muss die natürliche Atmung als Mittelpunkt gesehen und angestrebt werden.

## An wen wendet sich die Atemtherapie?

Die Atemtherapie wendet sich an Menschen, die die Energie der Luft für sich nutzen möchten, die im Alltag oft «atemlos» sind, die Erleichterung bei Atembeschwerden suchen, die ihren Atem und sich selber besser spüren wollen, die zu mehr innerer Ruhe kommen möchten, die einen Weg der persönlichen Weiterentwicklung suchen.

## Welche Ziele verfolgt die Atemtherapie?

Ziele der Atemtherapie sind:

- ein ausgeglichener Atemrhythmus
- die Lösung des Zwerchfells
- die Atembewegung im Beckenraum
- das Ausbreiten der Atembewegung im ganzen Leib
- die Belebung der Organe
- eine bessere Verdauung
- die Anregung der Selbstheilungskräfte
- die Lösung von körperlichen und seelischen Blockaden
- die Entwicklung der Atemräume
- eine grössere Gelassenheit
- eine Stärkung der Intuition
- ein besseres Wohlbefühl

## Sie eröffnen nun Ihre eigene Atempraxis.

Ja, die Ärzte Drs. med. Lorenz Bichsel und Eric Reiss in Oftringen ermöglichen mir einen perfekten Einstieg, indem ich meine Klienten selbstständig im Hause Physio Reba an der Zürichstrasse 20 in Oftringen (siehe Bild) empfangen und Atemtherapeutisch behandeln kann. Ich freue mich auf meine eigene Praxis.



## Praxiseröffnung am 14. Dezember 2009 in Oftringen

Lisbeth Bloch-Binz  
dipl. Atemtherapeutin/  
Pädagogin SBAM

Termine nach telefonischer  
Vereinbarung unter  
062 751 07 45, 079 481 44 51  
lisbeth.bloch@bluewin.ch

## Angebote: Einzeltherapie:

Im Hause Physio Reba, Parterre, Zürichstrasse 20, 4665 Oftringen

**Fortlaufender Atem- und Bewegungskurs 2010:**  
Im Zentrum Eichbölzli, 4812 Mühlethal, jeweils Donnerstagvormittag. Kurszeiten nach Absprache. Gratis Schnupperstunde und Kurseinstieg ist immer möglich.

## Hinweis:

Ab Januar 2010 auch Einzeltherapie und Gruppenkurse im fitnxx Training-Center Oensingen

Zu beiden Disziplinen beantworte ich gerne Ihre Fragen und freue mich auf Ihre Anmeldung.

Als Geschenkipp: Behandlungs- oder Kursgutscheine sind erhältlich.