

Atem – Rückgrat – Beweglichkeit

Für Menschen, die um ihre Aufrichtung ringen und doch beweglich bleiben wollen!

In unserer Umgangssprache treffen wir etliche Redensarten an, die Kopf und Wirbelsäule meinen: Kopf hoch! Der zeigt kein Rückgrat! Die ist ganz schön hochnäsiger! Ich habe aufs Dach bekommen.

Wir fragen uns, was nun? Was ist zu tun?

Ein Mensch, der seinen Kopf hochträgt, muss sich den Vorwurf des Stolzes anhören. Oder er spricht innerlich zu sich selbst, er wolle nicht arrogant sein. Viele Menschen haben Hemmungen, ihre ganze Grösse zu zeigen.

Im Atemkurs kümmern wir uns um unsere Wirbelsäule, so dass sie zur Seite und nach vorne beweglich sein kann. Wir sorgen für einen guten Stand und ein starkes Becken. Dabei begleitet uns der Atem und trägt mit.

Wir verstehen den Kopf als obersten Wirbel und der ist angewiesen auf einen flexiblen Hals, sonst wird es für viele Nerven eng. In der Folge leiden wir an den verschiedensten Schmerzen und werden unruhig. Darum erforschen wir die Wirkung der Atembewegung auf Schmerzen - und erweitern unsere Beweglichkeit. Wir räumen auf mit Vor-Urteilen zu einer aufrechten Haltung.

Letztendlich meldet sich unser Gemüt, ob wir gut gearbeitet haben. Auf den Zuspruch «Kopf hoch» können wir mit einem Seufzer reagieren und einigen Kummer hinter uns lassen.

Und wir gewinnen an Rückgrat.

Atemarbeit – wie geht das?

1. Arbeitsgrundlagen sind: «Der Erfahrbare Atem» nach Prof. Ilse Middendorf, sowie die Gestalttherapie nach Fritz Perls bzw. der Integrativen Therapie. Ausgebildet bin ich bei Prof. I. Middendorf und bei Prof. Dr. Hilarion Petzold. Beide Ausbildungen sind abgeschlossen und werden ergänzt und vertieft durch eine regelmässige Fort- und Weiterbildung. Ich arbeite auch mit **Träumen**, die leiblich gedeutet werden, nach der Methode des „Exakten Traums“ von Dr. Edgar Meier. Der Traum bietet einen idealen Einstieg für die Behandlung am Knochen, um den Atem auch in blockierte Leibgegenden zu locken und nachhaltig zu verankern.
2. Die Arbeit wendet sich an Menschen, die spüren, dass ihnen etwas fehlt: z.B. Kraft, Mut, Ausdauer, eine "schöne" Stimme oder eine stabile Gesundheit; oder die unter etwas leiden, das sie gerne loslassen möchten, z.B. Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit; ebenso gilt sie für Menschen, die etwas kennen lernen möchten, was ihnen fremd ist, z.B. den Zusammenhang zwischen der Haltung des Rückens und der seelischen Verfassung, zwischen Tag- und Nachträumen oder ihrem starken Willen und der inneren Gelassenheit. Ich arbeite auch mit schwangeren Frauen, die sich auf eine leib- und atembewusste Geburt vorbereiten möchten. Die Atemarbeit eignet sich ebenso für Menschen, die an den Folgen eines Schreckens, eines Unfalls oder unter Ängsten leiden.
3. Im Mittelpunkt der Arbeit steht der Atem. Was auch getan oder gesprochen wird, soll der Wahrnehmung, Kräftigung und Regulierung des Atems und damit der Stärkung der Person dienen. Tauchen besondere Aspekte eines Problems auf, können diese nach der Methode der Gestalttherapie bzw. der Integrativen Therapie angegangen werden.
4. Für die Einzelarbeit ebenso wie für die Gruppenstunden sind keine Voraussetzungen nötig. Wir arbeiten in bequemer Alltagskleidung. In der Gruppe arbeiten wir sitzend auf einem Hocker; das ermöglicht uns, für den Rücken eine optimale Aufrichtung zu finden. Das Gespräch dient der Bewusstwerdung, Klärung und Vertiefung aller Erfahrungen mit Atem und Leib. Die Einzelarbeit im Liegen unterscheidet sich im Ansatz nicht von der Gruppenarbeit; es ist jedoch ein intensiveres Gespräch möglich, zudem kann die leiblich-seelische Situation besser berücksichtigt werden.
5. Einzelstunden finden in Herzogenbuchsee statt im alten Scheidegg-Bauernhaus an der Bernstrasse 39, im 1. Stock; 5 Minuten vom Bahnhof SBB entfernt. Schnellzüge von und nach Herzogenbuchsee fahren im Halbstundentakt.

**Kurs in Herzogenbuchsee
am Dienstagabend**

Ort: Atempraxis, Bernstrasse 39, Scheidegg, im Haus der
Dropa - Drogerie, **Herzogenbuchsee**
Dauer: 6-mal, jeweils dienstags: alle 14 Tage, 18 - 19 Uhr
Beginn: Dienstag, den 16. Jan. 2024
Ende: Dienstag, den 26. März 2024
Kosten: Fr. 180.-
TeilnehmerInnenzahl ist **beschränkt auf 6 - 8 Personen + 1 Kurs**

**Kurs in Bern
am Donnerstagabend**

Ort: Gruppenraum Thunstrasse 24, **Bern**, Ecke
Dufourstrasse, zu erreichen mit Tram Nr. 7 Richtung
Ostring oder Nr. 8 Richtung Saali, Stat. Luisenstrasse.
Gartentor benützen!
Dauer: 8-mal, jeweils donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, den 18. Jan. 2024
Ende: Donnerstag, den 21. März 2024;
Kosten: Fr. 240.-
Mitnehmen: Schlarpen oder rutschfeste Socken
Berner-und Buchser-Sportwochen sind frei: 8. und 22. Feb. 2024

Leitung: Madeleine Gfeller-Liechti, dipl. Atemlehrerin,
eidgenössisch diplomierte Komplementär-Therapeutin
Ausbildung bei Prof. Ilse Middendorf in Berlin
Anmeldungen: schriftlich, telefonisch oder elektronisch an:
M. Gfeller-Liechti, Reckenbergstrasse 21,
3360 Herzogenbuchsee, Tel. 062/ 961 44 29;
079/ 750 780 1 oder atempraxis@besonet.ch

Atem - Rückgrat - Beweglichkeit

