



«Wie du atmest, so lebst du.»

Andreas Tenzer

Liebe Leserin, lieber Leser

Der herannahende Frühling lädt wahrlich zum **Aufatmen** ein. Die Natur erwacht, die Sinne werden von verschiedensten Eindrücken angeregt und der Mensch kann frische Energie tanken. **Durchatmen!**

Das Schwerpunktthema der Frühjahresausgabe unseres „Gsundheitsblattes“ ist der **Atemtherapie** gewidmet. Beachten Sie vorab aber ein paar sehr interessante News und Infos zu unserer Gemeinschaftspraxis „Gsundheit Hof Ratell“.

Auf dem Hof Ratell ist ein **frischer Wind** zu spüren: Mit Freuden teilen wir Ihnen mit, dass seit Jahresbeginn drei Kolleginnen neu zu unserem Team gekommen sind.

Die **Palette an Therapieangeboten** hat sich in unserem Kompetenzzentrum dadurch bedeutend erweitert.

So begrüßen wir an dieser Stelle herzlich bei uns im Hof Ratell:

- **Gabriela Unterthurner**, Akupressur nach TCM
- **Ursula Kühne**, Kinesiologie und Craniosacral-Therapie

Auf unserer Webseite www.hof-ratell.ch finden Sie detailliertere Informationen, sowie die **Portraits** unserer neuen Kolleginnen.

Vielleicht haben Sie bereits Wind von folgenden Neuigkeiten bekommen:

Wie im letzten „Gsundheitsblatt“ vom Advent 18 angekündigt, **lädt der Hof Ratell zum Besuch ein**.

Anstoss ist der 250-jährige Geburtstag der Liegenschaft, in welcher unsere Gemeinschaftspraxis untergebracht ist.

Grund genug, **Luftsprünge** zu machen und in drei Anlässen umfassend Rückschau und Ausblick zu halten:

- 22. Juni:** Jubiläumstag mit Rückschau auf Bau- und Entwicklungsgeschichte
«Ratellerfäscht» als Begegnungstag für gegenwärtige Bewohnerinnen und Bewohner
des Weilers Ratell
- 10. August:** Gsundheitstag mit Einblick in die Gemeinschaftspraxis und Erlebniswelt Gesundheit

Nähere Informationen zum Jubiläumsjahr erhalten Sie ständig aktualisiert unter www.ratell250.ch.

Kathrin Ambühl, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom in der Methode Atemtherapie, stellt im Anhang ihre hilfreiche und spannende wie auch entspannende Arbeit vor. Ihr untenstehender Bericht wird Sie bestimmt **in Atem halten!**

So wünschen wir Ihnen herzlichst **luftig-leichte** Frühlingstage. Wir freuen uns darauf, Sie am einen oder anderen Jubiläumsanlass persönlich zu treffen!

Ihr Team Hof Ratell



Thomas Good



Sandra Perret



Peter Gisler



Kathrin Ambühl



Gabriela Unterthurner



Ursula Kühne

Liebe Leserin, lieber Leser



Seit 1963 begleitet mich meine Atmung durch mein Leben. Genauso wie Sie bis heute schon sehr viele, immer wieder andere, Atemerfahrungen gemacht haben. Gross, klein, viel, wenig, rasch, langsam, gefüllt, schwach, kräftig, fein, forsch, zögerlich, aufgereggt, traurig zitternd oder gar stockend. Und dann auch immer wieder so, dass Sie gar nicht bemerkten, wie sie atmeten. Meistens ist das sogar so. Wir achten oft nur auf uns und unseren Körper, wenn sich Aussergewöhnliches, Unangenehmes zeigt. Zum Beispiel bei Schmerzen, Enge in der Brust, Schlafstörungen oder Anderem.

«Wie ich lebe, so atme ich, wie ich atme, so lebe ich.»

Diese Aussage beinhaltet schon sehr vieles, was Sie über Atemtherapie wissen müssen. Denn den direkten Zusammenhang zu unserer körperlichen Verfassung oder dem psychischen Dasein spüren wir jeweils unmittelbar. Auch Haltungs- und Bewegungsmuster, Erfahrungen aus der Vergangenheit oder Zukunftsgedanken wirken auf unser Atemgeschehen.

Geht es uns in jeder Hinsicht gut, atmen wir tief und gelassen. Haben wir Angst, atmen wir nur noch im oberen Bereich der Lunge, bei Schmerzen halten wir den Atem oft an in der Hoffnung, diese so besser aushalten zu können. Und genau das Gegenteil geschieht; die Angst wird grösser, die Schmerzen verstärken sich.

Umgekehrt wirkt die Angst wirklich weniger einengend, sobald wir wieder tief atmen können. Auch Schmerzen lassen sich besser aushalten, wenn wir die Spannung, das Festhalten loslassen können. Es geht uns dann wieder besser.

Bei vielen gesundheitlichen Problemen ist es nicht mehr so offensichtlich, weshalb und wann sie entstanden sind. Auffälligkeiten wie Atemrhythmusstörungen, Hoch-Atem, muskuläre Verspannungen, Schmerzen, Müdigkeit, Ängste oder Leistungsdefizite zeigen sich.

In der Atemtherapie nach Ilse Middendorf sind das «Geschehen lassen» und das Wahrnehmen des Atems Schlüsselemente. Das bedeutet Veränderung aus sich heraus und ist keine Atemtechnik. Dank unserer Empfindungsfähigkeit werden Veränderungs- und Entwicklungsprozesse möglich. Gesundheit wird unterstützt und persönliches Wachstum gefördert.

Indem sich der Atem selbst reguliert, wird das vegetative Nervensystem ausgeglichen und das psychosomatische Gleichgewicht hergestellt. Wir fühlen uns wieder wohl.



Vielleicht interessieren Sie nachfolgende vertiefte Informationen zur Atemtherapie und den speziellen Ausbildungen, die ich absolviert habe. Sie können alles lesen oder die einzelnen Titel anklicken, um direkt zum gewünschten Text zu gelangen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und bedanke mich für Ihr Interesse. Gerne dürfen Sie sich auch direkt bei mir melden, um Fragen zu klären oder um sich für eine Einzelstunde anzumelden.

Mit herzlichen Grüssen

Kathrin Ambühl

079 739 14 51

Atemtherapie

Geschichte der Atemtherapie

Das Wissen um die Aufgaben und Wirkungsweisen des Atems zählt zu den ältesten Errungenschaften menschlicher Kultur und Heilkunde. In vielen religiösen Systemen sind Atem und Lebenskraft gleichbedeutend.

Ab dem 19. Jahrhundert wurde bei uns zunehmend die Körper-Seele-Beziehung thematisiert. Daraus entwickelte sich eine „ganzheitlich“ orientierte Atemarbeit. Es wurde auch von Ärzten während Jahrzehnten an der praktischen Anwendung der Atemtherapie geforscht, welche die natürlichen Heilkräfte des Menschen anregt und entfaltet. Dabei zeigte sich der grosse Aspekt der Selbsthilfe, welchen diese Heilkunst beinhaltet. Es entwickelten sich verschiedene Richtungen, um mit dem Atem zu arbeiten.

Atemtherapie Middendorf oder weg vom Leistungsdenken

Prof. Ilse Middendorf (1910-2009) hat in Berlin bis ins hohe Alter die Zusammenhänge des Atems mit unserem Persönlichen erforscht und ihr Wissen an ihre Schülerinnen und Schüler weitergegeben. Ich durfte im Rahmen meiner Ausbildung als Atemtherapeutin selbst erleben, mit welcher Begeisterung und Lebendigkeit sie dies auch mit 94 Jahren noch tat!

Den Kernsatz ihrer Atemlehre «Der Erfahrbare Atem®» beschrieb sie folgendermaßen:



«Jeder Mensch ist eine Individualität und sein Atem genauso individuell wie sein Gesicht oder die Gliedmaßen.»

Nehmen wir unseren Atem mit Hingabe und Achtsamkeit wahr, können wir Veränderungen beobachten, ohne diese willentlich zu beeinflussen.

So ist jede Körperübung nach Middendorf auch eine bewegte Atemmeditation und hilft uns im Moment zu sein. Die ausgleichende Wirkung der Achtsamkeit auf Körper und Geist kann erfahren werden und ist heute wissenschaftlich belegt.

Wir orientieren uns an fünf Atemräumen. Das Erleben dieser ermöglicht uns Orientierung, Entfaltung und ein sicheres Dasein in dieser Welt. Der Rhythmus, die Qualität und die Richtung des Atems können entdeckt werden. Eine «bewegte Stabilität» kann entstehen.

Einfache Atem- und Körperübungen, Atembehandlungen, verändertes Denken, und das Tönen von Vokalen oder Konsonanten unterstützen den Prozess. In der Atembehandlung werden wir durch die Kleider berührt, gedehnt, gehalten und massiert. Hier kommt der Aspekt des Kontaktes und Gespräches dazu.

Entscheiden Sie sich für eine Atemtherapie, ergänzen sich Körperbehandlung, Atemübungen und das Gespräch so, wie es für Sie im Moment möglich ist.

Ursula Schwendimann hat 1986 in der Schweiz die erste Atemschule der Richtung Middendorf gegründet. Sie ermöglichte es so, dass der Erfahrbare Atem® auch bei uns für viele Menschen zugänglich wurde. Durch das ergänzende Lehren von Physiologie, Anatomie, Pathologie und Psychologie wurde aus der Atemtherapie ein von den Krankenkassen und eidgenössisch anerkannter Beruf.

Energetisch- Integrative- AtemTherapie oder die Verbindung zu neuesten Erkenntnissen

Es gibt verschiedene Weiterentwicklungen auf den Grundlagen des Erfahrbaren Atems®. Die Energetisch-Integrative-AtemTherapie (EIAT) nach Ursula Schwendimann ist eine davon. Hier wurden dieser mit Ansätzen aus komplementär-therapeutischen Modellen, psychologischem Wissen, neurobiologischen Erkenntnissen, philosophischen und konstruktivistischen Positionen zu einer ganzheitlichen Therapiemethode gebracht.



Folgende Methoden-Elemente unterstützen den therapeutischen Prozess:

Awareness – Achtsamkeit

Experiencing – Erfahrung

Balancing – Ausgleich

Ressourcenaktivierung und -aktualisierung

Prozesszentrierung

Raubewusstsein

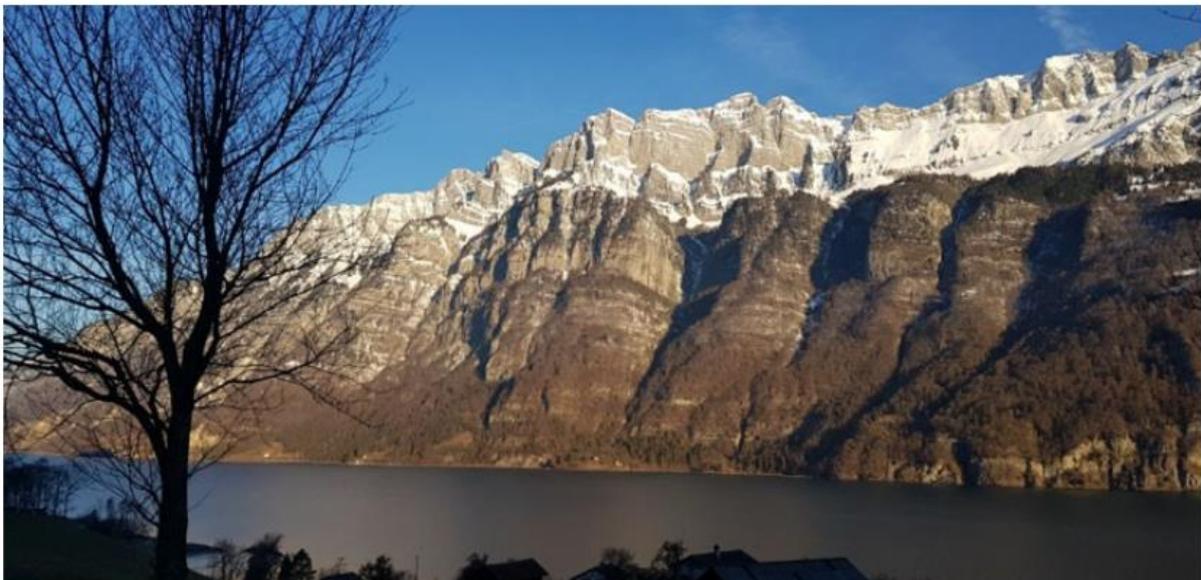
Open Mind und der therapeutische Dialog

Ziele sind eine Stärkung der Selbstwahrnehmung, verbesserte Selbstregulation und damit verbunden eine geförderte Genesungskompetenz.

Lu Jong, tibetische Atem- und Körperübungen

«Die Brücke zwischen Körper und Geist ist der Atem, der Atem ist unsere Lebensenergie»

Aus dem Lehrbuch von Lu Jong



Jong ist eine seit 8000 Jahren überlieferte, umfassende Bewegungslehre aus den Klöstern von Tibet. Die Übungen sind leicht erlernbar und können, wie alle Atemübungen, Ihrem gesundheitlichen Zustand und Ihrer Beweglichkeit angepasst werden.

Die 21 Übungen stehen in engem Zusammenhang mit der tibetischen Medizin. Sie wurden von Tulku Lobsang in den Westen gebracht und für uns angepasst. Da wir meist zu viel sitzen und uns zu wenig bewegen, ist es von grosser Wichtigkeit, dass wir uns um unsere Wirbelsäule bemühen. So können wir die Verfassung unseres gesamten Körpers verbessern. Hinzu kommt, dass jemand mit Problemen an der Wirbelsäule meist Schwierigkeiten hat, Freude zu empfinden. Dementsprechend ist eine gesunde Wirbelsäule entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden.

Durch Lu Jong lösen sich Verkrampfungen. Alle Körperteile, insbesondere Gelenke und Wirbelsäule, sowie das Bindegewebe, die Haut und die inneren Organe werden flexibler, kräftiger und geschmeidiger. Die Emotionen werden harmonisiert und das Immunsystem gestärkt. Unser Körper sieht durch regelmässiges Üben von Lu Jong nicht nur gesünder aus, sondern fühlt sich schon nach kurzer Zeit auch so an.

KomplementärTherapie

KomplementärTherapeutinnen und KomplementärTherapeuten sind Gesundheitsfachpersonen mit eidgenössischem Diplom.

Wir fördern die ganzheitliche Genesung von Menschen mit Beschwerden, mit Befindlichkeits- und Leistungsbeeinträchtigungen, mit Erkrankungen sowie Menschen in der Rehabilitation.

In der Methode Atemtherapie unterstütze ich über interaktive, körper- und prozesszentrierte Arbeitsweisen Ihre Selbstregulierungskräfte, fördere gezielt Ihre Selbstwahrnehmung und ver helfe damit nachhaltig wirksam zu ressourcen- und kompetenzorientieren Genesungsprozessen. Zusätzlich habe ich die Möglichkeit, in Kleingruppen Atemstunden anzubieten.

Meine therapeutischen Kernkompetenzen sind:

| | |
|--|---|
| Begegnen | Ich begegne Ihnen empathisch und offen. Um eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen, nehme ich mir Zeit. Dies ermöglicht eine Befundaufnahme und gemeinsame Therapieziele zu entwickeln. Sie sind Mitgestaltende des Prozessgeschehens. |
| Bearbeiten | Ich vermittele Ihnen neue körperliche Erfahrungen und helfe Selbstwahrnehmungs- und Genesungsprozesse in Gang zu setzen. Dies geschieht mittels interaktiv ausgerichteter «Berührungs-, Bewegungs- und Atemenergiearbeit», einerseits in Behandlungssituationen, andererseits mittels Körperübungen, welche Sie zu Hause selbständig machen können. |
| Integrieren | Gemeinsam reflektieren wir fortlaufen den Therapieverlauf und vertiefen das Prozessgeschehen. So können Sie Veränderungen wahrnehmen, ihren persönlichen Einfluss beobachten und interpretieren. Ich vermittele Ihnen Wege, um die Genesung zu unterstützen und Ihre Gesundheit zu erhalten. |
| Transferieren | Ich unterstütze Sie gezielt, damit Sie ihre positiv erfahrenen Veränderungen und Verhaltensweisen im Leben und Berufsalltag selbstkompetent weiterführen und verankern können. So sichere ich die langfristige Wirkung ihrer Therapie. |
| Gruppenprozesse (Zurzeit in Sargans leider noch nicht) | Ich gestalte Prozesse in kleineren Gruppen. Hier biete ich einen therapeutischen Rahmen, um in der Gruppe neue Herangehensweisen im Umgang mit sich selbst zu erkunden und auszuprobieren. Ich leite Atem- und Empfindungsübungen an. So können Sie Erfahrungen machen hinsichtlich Bewegung, Haltung, Stimme und Atmung. Ich unterstütze Sie darin, Ihre Erfahrungen wahrzunehmen, einzuordnen und in den Alltag zu transferieren. |

Soma – Die Transformation von emotionalem Trauma durch gezielte Berührung und Bewegung

Frühere traumatische Erlebnisse zeigen sich oft in Einschränkungen, in einem Zustand des Eingefroren-Seins und einer starken Verengung des inneren und äusseren Raumes. Die Art und Weise, wie Informationen durch die Sinne aufgenommen und verarbeitet werden, ist verändert oder gar blockiert. Dadurch reduziert sich die Fähigkeit unseres Körpers, sich in Zeit und Raum zu orientieren. Erfahrungen können nicht integriert und wichtige Signale nicht mehr wahrgenommen werden. Eine Über- oder Fehlreaktion entsteht. Dies hat einen grossen Verlust an Lebensqualität zur Folge.



Das Auflösen von traumatisch bedingten Blockierungen verlangt eine gezielte Auseinandersetzung mit der räumlichen und visuellen Wahrnehmung und dem Wiederfinden der Schwerkraft. Es geht darum, mit kleinen Schritten den Dialog mit dem Körper wieder zu finden. Das geschieht mittels spezieller Körpererfahrungen, Behandlungssequenzen und dem begleitenden Gespräch.

Eine Selbstregulation wird wieder möglich, die körperlichen Folgen eines Traumas können sich transformieren.

Gründe für eine Atemtherapie

Atemauffälligkeiten

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Psychosomatische Erkrankungen

Ängste / Schlafstörungen

Spannungs- und Erschöpfungszustände

Trauma

Körperliche Beschwerden / Schmerz

Blockaden / Haltungsfehler

Rehabilitation nach Operationen, Unfällen und Krankheiten

Schwangerschaft / Geburtsvorbereitung/ Rückbildung

Der Wunsch, sich weiterzuentwickeln

