

# Einmal tief Luft holen

**GESUNDHEIT** Richtiges Atmen wirkt befreiend

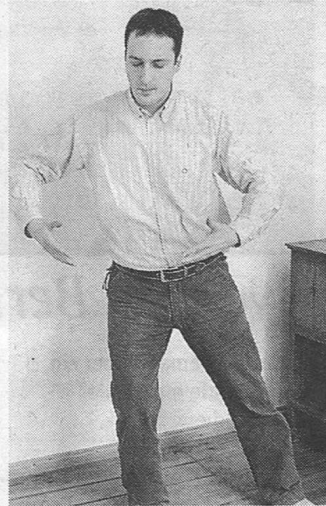
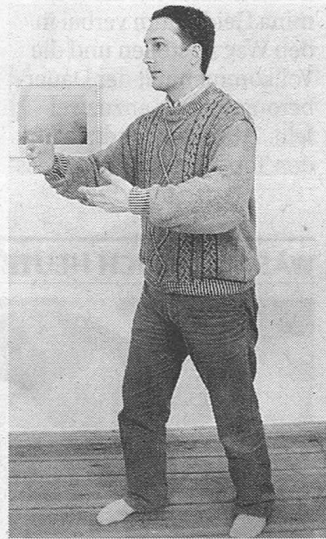
„Mal eine Atempause machen.“ – „Einen langen Atem haben.“ – Halt mal die Luft an!“

Es gibt unzählige Redewendungen, die sich mit dem Lebensstoff des Menschen auseinandersetzen. Umso trauriger ist es, dass das Atmen allmählich immer mehr aus der Mode zu kommen droht. Denn anscheinend werden die Kapazitäten gar nicht mehr voll ausgeschöpft. „Viele Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie nicht richtig ausatmen – oft nur zur Hälfte“, erklärt Timo Schwark, der in der Jägerstraße 39 eine Praxis für Atemtherapie hat. Doch wer achtsam und sorgfältig mit dem Atmen umgeht, kann auf diese Weise sogar Erkrankungen wie Depressionen oder Burn Out lindern beziehungsweise vermeiden helfen.

„Atemraum“ heißt die Praxis in der Jägerstraße – und getreu diesem Namen soll hier das verschüttete Potenzial wiedererweckt werden. Mit speziellen Körperübungen könne man Blockaden und Verspannungen im Körper lösen: „Die Atemarbeit bietet über hundert unterschiedliche Atem- und Bewegungsübungen“, erzählt Schwark, der seine Ausbildung zum „Atem- und Leibpädagogen“ in Berlin bei Ilse Middendorf machte. Die Pionierin der Atemtherapie gehörte einst der Reform- und Gymnastikbewegung an; mittlerweile zählt sie 99 Jahre – richtiges Atmen scheint das Rezept für ein Methusalem-Alter.

Neben dem Gruppenkurs „Atem und Bewegung“ gibt es auch Stimmtrainings sowie die so genannte „Atemmassage“, bei der der ganze Körper in den Genuss einer Behandlung kommt.

**info** Atemnachmittag am 9. März von 13.30 bis 17 Uhr zum Thema „Den Atem erfahren“. Der neue Atemkurs startet am 19. Februar um 19 Uhr.



Timo Schwark ist Atem- und Leibpädagoge.

FOTOS: PRIVAT