

Freitag, 4. März 2005, St. Galler Tagblatt

Der Atem ist der Spiegel der Seele

Herlinde Keel hat an der Marktgasse 1 eine Praxis für Atemtherapie eröffnet

Altstätten. Atem ist Leben. Ein tiefer, kräftiger, frei fliessender Atem ist Grundvoraussetzung für gesundes Leben. In der Atempraxis Keel kann man ihn sich erarbeiten.

Atem ist eine der wichtigsten Lebensfunktionen überhaupt. Das Atmen kommt, damit der Organismus überhaupt lebensfähig ist, noch vor dem Trinken und dem Essen. Umgekehrt ist der Atem von allen Bereichen des Lebens betroffen. Der Atem ist immer ein körperliches Geschehen, das Seelisches ausdrückt. Eine Unter- oder Überspannung im Körper widerspiegelt sich in ihm - kann aber auch über ihn reguliert werden.

Wohlspannung

Hier setzt die Atemtherapie Herlinde Keels an. Ziel ist Eutonie, Wohlspannung. Arbeit am Atem ist Arbeit an der Haltung und an der Muskelspannung. Jemand, der sich schon viel aufbürdet, wird kaum zu einem Tiefatem angehalten werden. Für ihn wird es schon eine grosse Erleichterung sein, weniger Druck zu empfinden. Er wird eher lernen, im Atem loszulassen. Ein Mensch mit einer depressiven Struktur wird dagegen eher zu einem Atem angehalten, der die Kräfte fokussiert. In der Atempraxis Keel arbeitet man mit dem zugelassenen, bewusst gemachten Atem. Seelisches wird bewusst und kann verändert werden. Das Erfahrene wird laufend ins Bewusstsein integriert, Fehlhaltungen oder Festhaltungen werden bewusst gemacht und können so verändert werden. Die Erfahrung des zugelassenen Atems ist die Erfahrung des Lebens im Hier und Jetzt. Diese Erfahrung mit in den Alltag zu nehmen, auf den Atem zu achten und achtsam mit sich selber umzugehen, ist sehr heilsam. Der Vorteil ist, dass man diese Übungen überall machen kann und sich eine sofortige Wirkung zeigt. Angeboten werden sowohl Einzelbehandlungen wie Gruppenkurse. Ein solcher steht bereits im April an. Er richtet sich an Männer und Frauen, die unter grosser Anspannung stehen und einen Weg zur Bewältigung suchen.

Krankenkassenanerkannt

Herlinde Keel ist «von Haus aus» Krankenschwester. Während 16 Jahren arbeitete sie in der Pflege, nachher im Spitexbereich. Ihr Diplom in Atemtherapie SBAM hat sie sich in einer dreijährigen Ausbildung erarbeitet. Atemtherapiebehandlungen werden von vielen Krankenkassen im Bereich der Zusatzversicherung für Komplementärmedizin anerkannt. (pd/mt)

Atempraxis Keel, Marktgasse 1, Altstätten, Tel. 076 588 58 37, E-Mail: info@atempraxis-keel.ch, im Internet: www.atempraxis-keel.ch