

Atmen und entspannen

Behutsam führte uns die Kursleiterin durch Bewegungen und Atemübungen zum Erlebnis des erfahrbaren Atmens. Wer von uns hätte denn gedacht, dass eine solch kleine Bewegung, wie eine Handgelenksdrehung das Atemzentrum stimuliert? Im Verlauf dieser Woche erhielten wir von ihr einen «Vorrat» an Bewegungen und Atemübungen, die ich in meinen Alltag integriert habe. Eine Messung mit meinem Sauerstoffmessgerät vor und nach den Atemübungen kombiniert mit

men gespielt wird im Unterschied zum Gesang, der beim Ausatmen erklingt. Dadurch wird auf meditative und spielerische Weise auch die Muskulatur trainiert, die für das Einatmen zuständig ist.

Ganz besonders gefallen hat mir der Umgang von uns Teilnehmenden untereinander. Da wir verschiedene Behinderungen aufweisen, konnten wir uns manchmal nur schon durch kleine Gesten

Interlaken –
22. bis 28. Oktober:
Mit Frau Eva Lea
Glatt und Herrn
Werner Ruch erleben wir Teilnehmende des Atemkurses in Interlaken gemeinsam eine bemerkenswerte Woche.
Im Kern vermochte Frau Glatt das **Sein** und **Sich sein** lassen zu vermitteln.



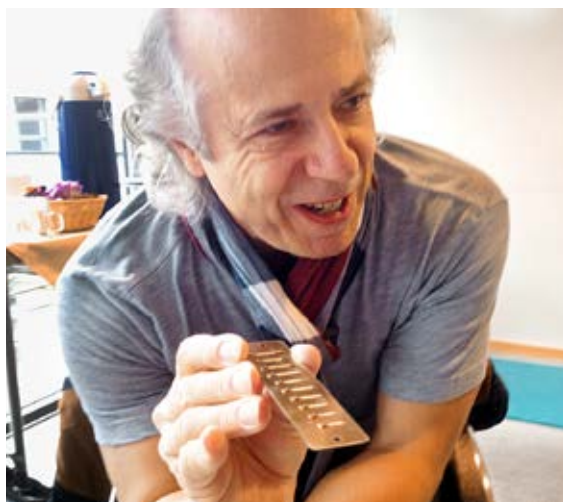
dem Mundharmonikaspiel der Pulmonica ergibt bei mir eine Zunahme der Sauerstoffsättigung von plus fünf Prozentpunkten.

Werner Ruch, ein wunderbarer Musiker, unterrichtete uns im Spiel der *Pulmonica*, einer Mundharmonika, die speziell für das Training der gesamten Atemmuskulatur entwickelt wurde. Durch ihre tiefe Stimmung, erzeugt sie Schwingungen, die bis tief ins Lungengewebe eindringen und schleimlösend wirken. Das Besondere am Mundharmonikaspiel ist, dass sie beim Aus- und Einat-

und Aufmerksamkeiten unterstützen. Im Laufe einer Krankheitsgeschichte sammelt ein Patient unmerklich immer mehr Fachwissen an – dieses wird von ihm selbst, wie auch von der Öffentlichkeit noch zu wenig ernst genommen. Doch im Austausch miteinander, im richtigen Moment etwas vom eigenen Erleben und Wissen weiterzugeben, ist und war auch in dieser Woche sehr wertvoll.

Nicht nur der wunderbare Strandwegsausflug an den Thunersee, sondern die ganze Kurswoche wird mir in sonniger Erinnerung bleiben.

■ Eva Cornelia Arn



Werner Ruch präsentiert die Stimmzungen der Mundharmonika, welche verantwortlich für die Wirkung auf die Lungen sind.