

Von unten nach oben in die Mitte

Bonner spüren in der Rheinaue ihrem Atem nach. Nächster Termin ist am 15. September



Die Hände zum Himmel: Eine Übung sowohl für das Erfahren von Weite und Grenze.

FOTO: BRODÜFFEL

VON HANS PETER BRODÜFFEL

BONN. Sonntagmorgen, 10 Uhr. 24 Frauen und vier Männer im Alter von 23 bis 81 Jahren standen in der Rheinaue im Kreis und klopfen mit der Innenseite der Hände zuerst Schultern, Arme, Brust und Beine ab, danach mit den Fingerkuppen den Kopf. „In der Woche hat sich so viel Stress im Körper angesammelt. Den müssen wir jetzt erst einmal wegklopfen – und das mehrere Male“, sagte Atemtherapeutin Sabine Materlik.

Die Aktion „Bonn Atmet“ des Berufsverbandes Atem bietet seit April in mehreren Städten zehn kostenlose einstündige atemzentrierten Körper- und Bewegungsarbeiten an. In der Bundesstadt organisierte Sabine Materlik mit fünf Kolleginnen die Aktion, an der alle jederzeit mitmachen können. „Un-

gezwungen, entspannt, lebendig – atmen Sie mit“ lautete das Motto. Das Wegklopfen von Sorgen, Grübeleien, Ärger und Verspannung diene als Vorbereitung zu einer Atemreise durch „drei Räume“ des Körpers. Um in den ersten Raum zu gelangen, gingen die Teilnehmer der Übung im Schatten der Bäume nach unten, breiteten einatmend die Arme auseinander und führten die Hände aufrecht ausatmend auf dem Bauch wieder zusammen. „Diese Übung zeigt uns, wie erdverbunden wir sind und welchen Stand wir im Leben haben“, erläuterte Materlik. Von unten nach oben, von der Erde in den Himmel: Danach streckten die Teilnehmer einatmend die Hände gegen Himmel und führten sie beim

Ausatmen in der Mitte des Körpers wieder zusammen. „Diese Übung führt uns in die Weite, zeigt uns aber auch unsere Grenzen auf und schützt uns so vor Verausgabung.“ Zum Abschluss atmeten alle mit ausgebreiteten Armen ein und atmen mit der gleichen Bewegung wie bei den anderen Übungen wieder aus. „Diese Übung führt uns wieder in die Mitte und macht uns bewusst, wie weit wir auf andere zugehen können.“ Die kosmische Übung heißt diese Technik.

„Den Stress müssen wir jetzt erst einmal wegklopfen“

Sabine Materlik
Trainerin

„Bei allen Übungen dürfen Sie nicht überdehnen. Jeder sollte seine individuelle Grenze gelassen und entspannt akzeptieren“, mahnte Materlik. Der Atem als Lebensenergie helfe, sich und seinen Körper besser zu verstehen

und auf seine Bedürfnisse zu achten.

„Diese Übung ist richtig erfrischend und gibt einem viel Energie“, schwärmte Marie Roswitha Alpers. „Ich bin nach einer Operation noch arg kurzatmig. Die Atemübungen helfen mir sehr“, ergänzte ihr Mann Manfred. Das seit 56 Jahren verheiratete Bonner Paar baut Stress auch gerne mit zügigem Gehen ab. Auch das Ehepaar Heike und Theodor Schmitz war voll des Lobes: „Einfache und wohltuende Übungen, die man immer und überall anwenden kann.“ Entspannungsfavorit für die Schmitz' bleibt aber ein Besuch der Oper.

➤ **Mitatmen** kann man wieder am Sonntag, 15. September, ab 10 Uhr in der Rheinaue. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Ludwig-Erhard-Allee.