

Atem ist Bewegung, Kraft und Rhythmus

DVD-Reihe «Atem» fördert das Üben zu Hause
Monika Böttcher

Die Marburger Atempädagogin und Physiotherapeutin Rega Rutte hat eine DVD-Reihe zum Thema „Atem und Bewegung“ entwickelt. Sie richtet sich an neugierige Einsteiger, aber auch an Menschen, die bereits Erfahrungen mit Atemarbeit gesammelt haben. Unter www.rega-rutte.de finden Interessierte kurze Videoclips zum Reinschnuppern. Die drei DVDs sind einzeln für je 25 Euro oder als 3er-Set für 60 Euro erhältlich.

«Der Impuls für die Entwicklung dieser DVD-Reihe kam von Menschen, die ich behandelt habe. Einige wollten danach an einem Kurs teilnehmen, aber Zeit, Ort oder persönliche Gründe ließen sich damit nicht vereinbaren. Anderen, die einen Kurs besucht hatten, fiel das Üben alleine zu Hause jedoch schwer», beschreibt die Atempädagogin die Idee zum DVD-Projekt. Mit den DVDs ist eine ganz neue Erfahrungsmöglichkeit entstanden: Sie sind in Echtzeit (etwa 50 Minuten) aufgenommen und regen unmittelbar zum Mitmachen an. Rega Rutte erklärt die Übungen auch für Anfänger verständlich und zeigt sie gemeinsam mit zwei Kolleginnen. So sehen die Teilnehmer zu Hause am Bildschirm, dass sich jede Übung unterschiedlich umsetzen lässt. «Wichtig ist dabei, dass es kein falsch oder richtig gibt, sondern die Achtsamkeit auf den eigenen Atem gefördert wird», betont Rutte.

Ganzheitlich üben

Mit dem Titel ihrer DVD-Reihe rückt die Therapeutin die umfassende Wirkung des Atems in den Mittelpunkt. Die Übungen der einzelnen DVDs eröffnen jeweils einen besonderen Erfahrungsraum. Bei «Atem ist Bewegung» geht es um ein gutes Körperbewusstsein. Mit «Atem ist Kraft» üben die Teilnehmer für einen lebendigen Rücken, und mehr Gelassenheit fördern die Übungen der DVD «Atem ist Rhythmus».

Über Rega Rutte, Atempädagogin / Physiotherapeutin:

Geboren 1957 in Würzburg, Behandlungs- und Lehrtätigkeit als Physiotherapeutin, Ausbildung am Ilse Middendorf Institut für Erfahrbaren Atem, Beerfelden. Seit 1995 Arbeit in eigener Praxis in Marburg: • Atembehandlungen nach der Methode des Erfahrbaren Atems • Physiotherapeutische Behandlungen • Asthmaschulung für Kinder und Jugendliche • Bewegungsgruppen für Patienten mit chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) • Fortbildungen und Seminare rund um das Thema „Atem“ • Lehrtätigkeit bei Fach- und Hochschulen, Fachbuchautorin «Atemtherapie», Springer Verlag, 2. Auflage 2010

Über die DVD-Reihe «Atem»:

DVD 1: Atem ist Bewegung (Dauer: 51 Minuten, Preis: 25,00 Euro)

DVD 2: Atem ist Kraft (Dauer: 50 Minuten, Preis: 25,00 Euro)

DVD 3: Atem ist Rhythmus (Dauer: 53 Minuten, 25,00 Euro)

DVD Reihe (3er-Set): Atem ist Bewegung, Kraft und Rhythmus

(Dauer: 153 Minuten, 60,00 Euro). Alle bestellbar über den Online-Shop von www.avrecord.de und im Buchhandel erhältlich.