

NO 20

Brigitte

Mi 13.9.2023
Deutschland 3,90 €
Österreich 4,30 €

ERWARTEN WIR ZU VIEL?

Wie die Liebe
leichter wird

Kochen
Die Reste
sind das
Beste

Staubsaugen
gegen Heißhunger
Wie Zucker und Körper
Freunde werden

Wanderlust
Vier Wege ins
Glück

Beauty
Spezial

20 SEITEN
NEWS + TRENDS +
PROFI-TRICKS

... IMMER SO GUT ANGEZOGEN!

Kombinieren mit Stil? Mit diesen Klassikern
klappt's ganz einfach





B

Breathwork ist nicht mit einer traditionellen Atemtherapie zu verwechseln. Breathwork soll tiefer gehen, soll transformierend, ein fast übersinnliches Erlebnis sein und Blockaden im Körper lösen. Dinge, vor denen ich Respekt habe, ich weiss, was es bedeutet, in die eigenen Untiefen abzutauken und zuzulassen, dass sich Knoten lösen. Was aber genau in so einer Session passiert, hat mich interessiert und ich habe eine in Erlenbach in der seeschau.ch bei Amanda Carmo (Foto) gebucht, Mitglied der International Breathwork Foundation und auch Eisbaden-Fachfrau! Es

«Das Atmen braucht Kraft, ich merke, wie mir die Hände und Füsse steif werden, ein typisches Symptom, das Amanda uns eingangs angekündigt hat.»

gibt viele Therapeuten, die Breathwork anbieten, ich habe die Seeschau gewählt, weil ich den Ort kenne und weiss, dass ich mich dort sicher und geborgen fühlen kann.

Amanda Carmo hat eingangs so viel wie möglich erklärt. Wir sind eine kleine Gruppe Menschen, Amanda überwacht uns nicht alleine, Seeschau-Gründerin Regula Curti nimmt ebenfalls teil. Man liegt in bequemer Kleidung flach auf dem Rücken. Sound setzt ein, der leicht rhythmisch ist, Amanda bittet uns, dass wir beginnen, schnell durch den geöffneten Mund ein- und auszuatmen.

Erst ist es nicht einfach, einen Rhythmus zu finden, wenn man das Gefühl hat, gerade im Liegen einen Marathon zu absolvieren. Amanda spricht versichernde Worte, geht von einem zum nächsten und überzeugt sich davon, dass alle okay sind. Ich weiss nicht, ob ich okay bin. Mir wird schwindelig vom Atmen, ich fühle mich erschöpft, Amanda ist neben mir, beruhigt mich. Dann setzt eine Art Hype ein, auch die Musik steigert sich, das denke ich jedenfalls. Das heftige Atmen passiert jetzt wie von selbst, ich kann entspannen und damit auch Schleusen öffnen. Tränen rinnten mir übers Gesicht, aber ich fühle keinen Schmerz. Das Atmen braucht Kraft, ich merke, wie mir die Hände und Füsse steif werden, ein typisches Symptom, das uns Amanda eingangs angekündigt hat, das aber nicht bedenklich sein soll. Ich ertappe mich bei dem Wunsch, aufzuhören, wieder ist aber Amanda da, deckt mich zu und erdet mich. Ich lasse alles geschehen und sinke in ein Gefühl, das Trance sein muss, so oder ähnlich habe ich, die ich nie Drogen konsumiert habe, mir das vorgestellt.

Amanda kündigt das Ende der Session an, weist uns an, den Atem langsamer werden zu lassen. Ich fühle mich wie am Boden festgenagelt und kann mich lange nicht bewegen. Dann aber strömt Energie in meinen Körper und ich bin erfrischt. seeschau.ch und amandacarmo.com