

## DVD Besprechung von Sabine Schrem

### Rega Rutte, Atem ist Bewegung, Kraft und Rhythmus

Die Physiotherapeutin und Atempädagogin Rega Rutte hat drei Atem-DVDs zum „Erfahrbaren Atem“ nach Ilse Middendorf aufgenommen, die sich an neugierige Einsteiger oder Menschen mit etwas Erfahrung in Atemarbeit wenden. Die DVDs haben unterschiedliche Schwerpunkte:

Atem ist Bewegung, üben für ein gutes Körperbewusstsein  
Atem ist Kraft, üben für einen lebendigen Rücken  
Atem ist Rhythmus, üben für mehr Gelassenheit.

Rega Rutte ist damit gelungen, ein neues Medium, die DVD, für die Atemarbeit zu erschließen. Eine DVD ermöglicht es, Übungen jederzeit vor dem Fernseher oder vor dem Computerbildschirm z. B. im Büro abrufen zu können. Die sorgfältige Leitung durch die Übungen, die auf dem Bildschirm von zwei Frauen ausgeführt werden, führt sofort in die Situation, TeilnehmerIn einer Atemgruppe zu sein. Dies animiert aktiv mitzumachen und sich auf die von sanfter, klarer Stimme angeleiteten Übungen einzulassen.

Es werden einfache Basisübungen aus der Middendorf-Arbeit angeleitet. Die DVDs könnten auch für KollegInnen aus der Körperarbeit interessant sein, die mit der Middendorf-Arbeit nicht vertraut sind. Sie werden diese Übungen durch die DVD leicht selbst nachvollziehen und in ihr Repertoire aufnehmen können.

Auf vielfache Nachfrage gerade jüngerer Teilnehmer in meinen Kursen nach aufgezeichneten Übungsanleitungen empfehle ich gerne diese DVDs weiter.

Die DVDs kosten einzeln 25,- €, im 3-Set 60,- € und sind bei Rega Rutte, Frankfurter Strasse 6 1/2, 35037 Marburg, [atem@rega-rutte.de](mailto:atem@rega-rutte.de) oder im online-shop von [www.avrecord.de](http://www.avrecord.de) zu bestellen.

Übungen  
vor dem  
Fernseher