

Atmen heisst leben!

Der Mensch atmet jeden Tag über 20 000 Mal ein und aus. Jeder Atemzug schenkt unserem Körper Energie und versorgt unsere Organe mit ausreichend Sauerstoff. Wenn wir unseren Atem bewusst wahrnehmen, können wir auch lernen, ihn gezielt einzusetzen. So können Verspannungen, Stress und sogar Schmerzen gelindert werden.

Der Atem ist der Spiegel unserer Seele. Er reagiert direkt auf unsere körperlichen und seelischen Regungen. «Bei dauerndem Stress, Überforderung, Schmerzen oder inneren Konflikten gerät die Atmung aus dem Gleichgewicht», bestätigt Barbara Spahni, KomplementärTherapeutin vom Atemfachverband Schweiz. Organe werden nicht mehr optimal mit Sauerstoff und Energie versorgt und einzelne Körperregionen werden zu wenig angeregt. Die Folgen davon sind physische und psychische Beschwerden, Leistungsabfall, Müdigkeit, Unausgeglichenheit und oft auch eine geringe Belastbarkeit. Mit Hilfe einer Atemtherapie, wird der Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Nebenwirkungen ausgeschlossen

Sie zählt zu den ältesten therapeutischen Verfahren überhaupt und reicht über vier Jahrtausende zurück. In vielen antiken Kulturen war der Atem gleichbedeutend mit der Lebenskraft. «Durch eine Atemtherapie gelingt es, den Atem und die Atemmuster bewusst wahrzunehmen und der natürliche Atemrhythmus wiederzufinden», erklärt Barbara Spahni. Dadurch können die genannten Beschwerden erleichtert oder sogar behoben werden. Zudem beruhigt eine Atemtherapie den Gedankenfluss, stärkt die körperlichen sowie geistigen Kräfte und fördert den Selbstwahrnehmungsprozess. Die Atemtherapie setzt auf atem- und körperorientierte Übungen sowie Atembehandlungen. Dabei realisieren Atemtherapeutinnen die Therapie interaktiv und arbeiten mit Druck, Dehnung und Bewegung. Dies fördert die Empfindungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit. Das begleitende Gespräch unterstützt den Therapieprozess. Die Atemtherapie hat sich als sanfte Behandlungsmethode bewährt und Nebenwirkungen sind praktisch ausgeschlossen.

Unser Atem ist als Indikator und Instrument immer mit dabei. Er ist mit allen Vorgängen unseres Organismus verbunden und nimmt somit direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Lernen wir, ihn wahrzunehmen und zu unseren Gunsten einzusetzen, können wir ein uneingeschränktes, vitales Leben führen.

atem-schweiz.ch



Eine Atemtherapie hilft bei verschiedenen Beschwerden:

- Spannungen und Stresssituationen
- Ängste und Unsicherheiten
- depressive Verstimmungen
- Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen und Müdigkeit
- Muskelverspannungen und Schmerzen
- Atemwegserkrankungen und Kurzatmigkeit

Aber auch präventiv ist die Atemtherapie einsetzbar. Sie:

- fördert die Entspannung
- gibt Kraft und Energie
- verbessert die Körper- und Selbstwahrnehmung
- stärkt das Selbstvertrauen und
- lässt uns besser im Hier und Jetzt sein, d.h. diesen Augenblick wahrnehmen