



Der Atem als Brücke zum Kosmos

Die Atmung - obwohl unersetzlich - wird leider unterschätzt. Der Atem ist für unser Leben von elementarer Bedeutung. Sie ist unser kostbarstes Bindeglied zwischen unserer inneren und äusseren Welt und schenkt uns Leben, Kraft und Gesundheit. Unsere Atmung setzt die Energien frei, die wir brauchen, um unseren Körper zu erhalten und um entspannt zu leben. Er schafft eine ausgeglichene Verbindung zwischen der körperlichen und der geistig-spirituellen Ebene.

„Der verbundene Atem“ ist eine sanfte und gleichzeitig kraftvolle Möglichkeit, sich im Körper zu erleben und Energien in Fluss zu bringen. Es ist eine entspannungs- und bewusstseinsweiternde Methode, die auch in unbewusste innere Bereiche vordringt und tiefe Erlebnisse ermöglicht. Es fördert und unterstützt

- die Verbesserung der Atemqualität
- den Abbau atemhemmender Widerstände und Fehlatabembewegungsformen
- die Ventilationssteigerung, Kräftigung der Atemmuskulatur
- die Stärkung des eigenen Bewusstseins
- die Auflösung seelisch-körperlicher Blockaden
- den Zugang zu spirituellen Ebenen

Der verbundene Atem ist der rascheste und wirksamste Weg zu tiefen Erfahrungen mit sich selbst bis hin zu solchen der Einheit. Im Yoga ist der „Pranayama-Atem“ seit über 3000 Jahren ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zur Gesundheit und der Bewusstwerdung.

Therapie mit dem Atem als Selbsterfahrung und Selbsthilfe

Atemtherapie unterscheidet zwischen der Therapie der Atmung (= klinische, ärztliche Atemtherapie) und der Therapie mit dem Atem (= Atemtherapie als Selbsterfahrung/Selbsthilfe). Von allen Körperfunktionen des Menschen ist der Atem am intensivsten mit allen anderen Ebenen des Menschen verknüpft. In der *Formatio Reticularis*, einem komplex vernetzten Zentrum in der Tiefe des Stammhirns, strömen alle Informationen zusammen, die im Körper bzw. Gehirn entstehen. Jeder kleine Reiz, von aussen oder innen kommend, verändert die Art und Weise zu atmen. Mit der Arbeit am Atem kann deshalb jede Ebene des Menschen erreicht und harmonisiert werden. Die Atmung reagiert sehr empfindlich und unmittelbar auf psychische und physische Veränderungen. Es bestehen Wechselwirkungen zwischen der Atembewegung und zahlreichen Körperorganen und deren Funktionen. Die Atembewegung beeinflusst die Herzfunktion und den Blutkreislauf, Sauerstoffversorgung, u.v.m. und damit den Stoffwechsel.

Ablauf einer Atemsitzung

Die Atemarbeit mit dem "Verbundenen Atem" (Psychodynamischer Atem oder auch Prozessorientiertes Atmen genannt) zählt zu den alternativen, bzw. komplementären Heilverfahren und ist für alle Menschen, die präventiv unterstützt werden wollen und auch - mit der ärztlichen und therapeutischen Heilung - eine hilfreiche und unterstützende Begleitung.

Ablauf einer Atem-Sitzung

- eine begleitete Atemsitzung dauert max. 2 Stunden, im geschützten und geborgenen Raum
- um sich ganz auf den Atemprozess einzulassen und zu konzentrieren, findet dies auf einer Unterlage liegend statt
- eine Entspannungseinführung hilft den Alltag loszulassen
- anschliessend beginnt das verbundene Atmen von ca. 1 Stunde. Unterstützend ist dabei die passende Musik als Begleitung
- danach folgt eine Ruhe- und Entspannungsphase von ca. 30 Minuten
- Einführendes oder anschliessend Gespräch nach Wunsch und Bedarf

Das Ziel ist, die feinere Körperwelt zu erforschen und wahrzunehmen, die Atmung zu verbessern oder einen Weg zur tiefen Entspannung zu finden. Im bewussten Atmen geschieht das Sich-Aufeinander-Einlassen von Körper und Seele/Geist. Im angeleiteten Atemprozess kann es zu tiefen Erfahrungen und Einsichten kommen. Der Atem, seine Lebens- und Entwicklungskraft wird bewusst in sein ursprüngliches Recht gesetzt

Die aus über 80 Billionen Zellen (= 80'000 Milliarden) bestehende Einheit des Körpers hat eine eigene Intelligenz. Jedes Organ, jede einzelne Zelle verfügt über ein entsprechendes Bewusstsein, welches versucht mit dem Lebensstrom in Verbindung zu bleiben. Durch „den verbundenen Atem“ wird der Austausch von Sauerstoff (Einatmen) und Kohlendioxid (Ausatmen) optimal aktiviert.

Wichtig zu Beachten:

Durch diese Form der Atmung werden viele innere Organe bewegt. Um den Organismus nicht zu sehr zu belasten ist Folgendes zu beachten: 2 Stunden vor der Atemsitzung nichts mehr Essen, keinen Kaffee mehr trinken und wenig Flüssigkeit zu sich nehmen.

Eventuelle Krankheits-Symptome und Medikamenten-Einnahmen vorherig melden.

Bequeme, wenn möglich naturbelassene, lockere Kleidung tragen, Baumwoll- oder Wollsocken.

