

## Was ist Atemtherapie?

**Ohne Atmung gibt es kein Leben.** Sie versorgt alle Zellen unseres Körpers mit lebensnotwendigem Sauerstoff. Ausserdem steht sie in ständiger Wechselwirkung mit der Verdauung, dem Kreislauf, dem Nerven-, Immun- und Hormonsystem.

**Die Atmung verändert sich dauernd.** Stehen wir unter Spannung, stockt sie. Sind wir gestresst, wird sie flach und kurz. Sind wir am Ende unserer Kräfte, werden wir atemlos. Erst wenn wir uns wieder entspannen, wird auch die Atmung wieder tief und gleichmässig.

**Eine eingeschränkte Atmung kann chronisch werden.** Sind wir über längere Zeit gestresst, traurig oder krank, wird der freie Atemfluss beeinträchtigt. Wir atmen unbewusst flach und unregelmässig. Manchmal bleibt diese eingeschränkte Atmung sogar dann bestehen, wenn es uns eigentlich wieder besser geht. Das hat zur Folge, dass einzelne Körperregionen weniger angeregt und Organe in ihrer Funktion beeinträchtigt werden. Das körperliche Befinden wirkt sich wiederum ungünstig auf die seelisch-geistige Verfassung aus.

**Die Atemtherapie ist ein Weg, um wieder zu einer freien Atmung und dem inneren Gleichgewicht zurückzufinden.** Geschulten Therapeuten und Therapeutinnen erschliesst sich aus der Atmung die seelisch-geistige Verfassung der Klientin. Diese innere Dimension der Atmung wird in der Atemtherapie «der Atem» genannt. Die Therapeutin unterstützt den Atem dahingehend, dass er sich wieder verändern kann und die Klientin zu einem freien, harmonischen und flexiblen Atemrhythmus zurückfindet. So kann sie Krankheiten, körperliche Beschwerden und seelische Probleme überwinden und neue Lebenskraft schöpfen. Während der Therapie lauscht die Klientin nach innen und erfährt den Atem als Bewegung im Körper. Mit der Zeit lernt sie, ihn auch ausserhalb der Therapie wahrzunehmen und als persönliche Orientierung zu nutzen.

**Die Atemtherapie ist eine natürliche und ganzheitliche Behandlungsmethode.** Der Mensch wird in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Dimension wahrgenommen, begleitet und gefördert. Die Atemtherapie kommt ohne technische Hilfsmittel aus.

**Sich auf die Atemtherapie einlassen.** Die Atemtherapie bietet weder schnelle Tricks noch Medikamentenersatz. Wer sich für diese Behandlungsmethode entscheidet, sollte bereit sein, sich aktiv auf einen Entwicklungs- und Gesundheitsprozess einzulassen. Auf dem Weg der inneren Erfahrung können bisher unentdeckte Fähigkeiten zum Vorschein kommen.

**Sammlung und Empfindung.** Über die Sinne erhalten wir eine Fülle von Eindrücken aus der Umwelt. Unsere Aufmerksamkeit ist nach aussen gerichtet.

Wollen wir etwas über unsere Innenwelt erfahren, müssen wir einen anderen Zugang finden: Gezielte Atem- und Körperübungen oder Einzelbehandlungen helfen uns, uns zu sammeln. Die Sammlung ist das Tor zur Innenwelt und bringt Kräfte ins Fliessen. Wir können innere Vorgänge wie die Atembewegung klar und real empfinden. Die innere Realität in ihrer ganzen Vielfalt – körperliche Wahrnehmungen, Gefühle, Erinnerungen, Bedürfnisse – wird uns bewusst.