

# natürlich



**Emotionales Erbe**  
Wie die Ahnen unser  
Leben prägen

**Vanille**  
Ein Duft,  
wie Mamas Brust

**Saatkrähen**  
Treu, sozial – und viel  
besser als ihr Ruf

**Wenn die Gicht sticht**  
Brennnessel hilft bei Gelenk-  
schmerzen

**Fett macht fit**  
Auf die Art kommt es an

## Schluss mit Schmerzen

Natürliche Heilmittel ohne Nebenwirkungen



in Zusammenarbeit mit natürlich

# NATUR HEIL KUNDE

# 06 21

aus der Schweiz



Atemtherapie

# Atmen heisst Leben



42

**Der Atem begleitet uns alle vom ersten bis zum letzten Atemzug und entspricht dem Menschen in seiner Ganzheit. Die Atmung ist als lebensnotwendige Grundfunktion mit allen Vorgängen im Organismus verbunden.**

Wir haben unseren Atem als Indikator und Instrument immer mit dabei: Wenn wir ihn aufmerksam wahrnehmen und nutzen, dann können wir ihn zu unseren Gunsten und zur Verbesserung unseres Wohlbefindens einsetzen. Der Atem als Spiegel unserer Seele reagiert direkt auf körperliche und seelische Regungen. Alltagsverhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Veränderungen wirken sich auf die Atmung aus, können diese anregen, vertiefen oder auch einschränken.

Ist der Atem für längere Zeit vermindert und flach, wie zum Beispiel bei dauerndem Stress, Überforderung, Schmerzen oder bei inneren Konflikten, geraten wir aus dem Gleichgewicht. Einzelne Körperregionen werden zu wenig angeregt, und die Organe werden nicht mehr optimal mit Sauerstoff und Energie versorgt. Es entstehen Verspannungen, Blockaden und Erschöpfungszustände im körperlichen und seelisch-geistigen Bereich. Körperliche Beschwerden, Leistungsabfall, Müdigkeit, Unausgeglichenheit und oft auch eine geringe Belastbarkeit können die Folgen sein.

### Anerkannt und seit Langem bewährt

Die Entwicklung des Wissens um die Aufgaben und Wirkungsweisen des Atems zählt zu den ältesten Errungenschaften menschlicher Kultur und Heilkunde und reicht über 4000 Jahre zurück. Die Atemtherapie zählt somit zu den ältesten therapeutischen Verfahren.

Ab dem 19. Jahrhundert wurde in der Atemtherapie zunehmend die Körper-Seele-Beziehung thematisiert und der Atem als eigenständiges, geistiges und spirituelles Phänomen anerkannt. Heute zählt die Atemtherapie zur Komplementärtherapie mit eidgenössisch anerkanntem Berufsbild, und die Kosten werden von den meisten Krankenkassen im Rahmen der Zusatzversicherung übernommen

### Ziel der Atemtherapie

Zielsetzung der Atemtherapie ist, den Selbstwahrnehmungsprozess in körperlicher und seelischer Hinsicht zu fördern. Als Leitfaden hierzu dient das Bewusstwerden des Atems in seinem Rhythmus und Bewegungsraum. Dabei wird grosser Wert auf die Integration des Erfahrenen in den Alltag gelegt.

### In den Fluss des Lebens gelangen

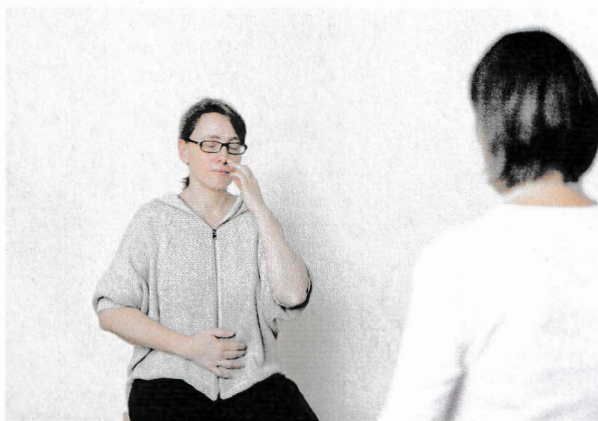
Durch die Atemarbeit können körperliche Belastungen und Blockaden erkannt und bisher unbewusste Verhaltens- und Denkmuster bewusst gemacht werden. Wenn Menschen ihren natürlichen Atemfluss wieder finden und sich

dessen gewahr werden, können gesundheitsfördernde Prozesse in Gang gesetzt werden, persönliche Ressourcen mobilisiert, der Gedankenfluss beruhigt und die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte gestärkt werden.

Mithilfe von atem- und körperorientierten Übungen sowie Atembehandlungen werden die Empfindungsfähigkeit, die Selbstwahrnehmung und die Differenzierungsfähigkeit gefördert. Die Atembehandlung auf der Liege wird über den Kleidern oder der Haut mit Druck, Dehnung und Bewegung ausgeführt. Das begleitende Gespräch unterstützt Klientinnen und Klienten im achtsamen Wahrnehmen des Atems in seiner Bewegung und Qualität und ermöglicht, über die eigenen Erfahrungen und Gefühle Klarheit und Erkenntnis zu erlangen.

Durch das sorgfältige Miteinbeziehen dieser Erfahrungen wird es möglich, die eigene Wahrnehmung bewusst zu reflektieren. So können Klientinnen und Klienten ihre persönlichen Veränderungen in Bezug auf Körperwahrnehmungen, die Atemqualität und die Befindlichkeit beobachten und benennen. Dies vertieft und integriert die Wirkung der Therapie und stärkt die Klientinnen und Klienten in der Selbstregulation, der persönlichen Gesundheitskompetenz und im selbstverantwortlichen Handeln. Das Heisst, die Erkenntnisse und das Erlebte können in den Alltag transferiert und integriert werden.

[www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)



### RECHTS

Atemtherapie wird in Einzelbehandlungen oder in Gruppen angeboten. Die Teilnehmenden lernen dabei, sich selbst besser wahrzunehmen. Das stärkt die persönliche Gesundheitskompetenz im Alltag.

### HIER HilFT DIE ATEMThERAPIE

**Atemtherapie kommt in der Einzelbehandlung und in der Gruppe zur Anwendung. Behandlungen und Übungen werden in liegender, sitzender, stehender Position und/oder in Bewegungsabläufen ausgeführt.**

**Die Atemtherapie hilft bei vielen verschiedenen und unterschiedlichen Beschwerden:**

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

**Die Atemtherapie ist aber auch präventiv einsetzbar:**

- fördert die Entspannung
- gibt Kraft und Energie
- verbessert die Körper- und Selbstwahrnehmung
- stärkt das Selbstvertrauen
- lässt uns besser im Hier und Jetzt sein

**Weitere Informationen sowie Therapeutinnen und Therapeuten finden sich auf [www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch).**