



# Die Kraft der Atmung – Schlüssel zu innerer Balance

Die Atmung, die oft als selbstverständlicher Akt betrachtet wird, birgt eine Tiefe, die weit über das bloße Ein- und Ausströmen von Luft hinausgeht. Sie ist eine lebensnotwendige Funktion und gleichzeitig ein komplexer Prozess, der Körper, Geist und Emotionen beeinflusst.

**A**uf nachhaltige und ganzheitliche Art fördert die Atmung unsere Gesundheit. Dem rasanten Tempo unseres Lebens setzt sie ab und zu eine Atempause entgegen.

Die Atemfrequenz beeinflusst physiologische Parameter: Schnelle Atmung steigert die Sauerstoffzufuhr, beschleunigt den Stoffwechsel und erhöht die Herzfrequenz. Langsame Atmung aktiviert den Parasympathikus, reduziert Stress und fördert Entspannung. Durch bewusste Wahrnehmung unseres Atems können wir Emotionen beeinflussen, Stress abbauen und unser Wohlbefinden steigern.

Die tiefe Bauchatmung, auch als Zwerchfellatmung bekannt, ist für eine effiziente Sauerstoffversorgung unerlässlich. Sie ermöglicht eine vollständige Luftzirkulation und wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Die bewusste Vertiefung der Atmung durch Atem- und Achtsamkeitsübungen fördert das Körperbewusstsein, unterstützt die Gesundheit und hilft emotionale Herausforderungen zu bewältigen.

Atemtherapie, als komplementärtherapeutische Methode, betont die Verbindung von Atem und Bewegung

zur Förderung der inneren Balance. Techniken werden angewandt, um Atemprobleme oder -erkrankungen zu behandeln.

In der heutigen Zeit gewinnt die Bewusstmachung des Atemprozesses immer mehr an Bedeutung. Achtsamkeitsübungen fördern ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper und können helfen, Stress abzubauen oder psychische Herausforderungen zu meistern. Die Atmung ist eine Brücke zwischen Körper und Geist, schafft Raum für Reflexion und ist eine Quelle der Ruhe und Kraft für verschiedene Lebenssituationen.

Weitere Informationen oder eine Therapeutenliste finden sie auf unserer Webseite: [www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)



**Martina Pecka**

Dipl. Körper- und Atemtherapeutin  
Mitglied Vorstand Atemfachverband  
[www.martina-pecka.ch](http://www.martina-pecka.ch)



**afS**  
Atemfachverband Schweiz