



Atemtherapie

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 30 März 2020

Bringen Sie Ihren Körper und Ihren Geist durch bewusstes und kontrolliertes Atmen wieder ins Gleichgewicht. In der Naturheilkunde wird bewusstes Atmen eingesetzt, um den Kontakt mit körperlichen Gefühlen und den damit verbundenen Gedanken und Emotionen herzustellen. Der Atemrhythmus ist besonders wichtig, denn er beeinflusst den Rhythmus des ganzen Körpers und ebenso den Geisteszustand.

Ursprung der Atemtherapie

Die **Atemtherapie** hat ihre Wurzeln in alten fernöstlichen Kulturen und wird oft in Verbindung mit verschiedenen Meditationspraktiken gebracht.

Die Atemübung war allerdings nicht nur Bestandteil religiöser Rituale, sondern wurde auch zu heilkundlichen Zwecken überliefert.

Der Atem beeinflusst den gesamten Körper

Zwischen dem ersten und dem letzten Atemzug liegen Millionen von Atemzügen, die unser Leben auf verschiedenste Weise beeinflussen. Unbewusst kontrolliert der Atem unseren Körper und der Körper unseren Atem.

Der Atem beeinflusst sämtliche Funktionen in unserem Körper. Er beherrscht uns. Aber nur so lange, bis wir gelernt haben, ihn zu beherrschen. Eine Atemtherapie ermöglicht dem Patienten, Körperfunktionen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Auch auf der psychischen Ebene wird die Atemtherapie erfolgreich eingesetzt.

Jeder Atem hat einen eigenen Rhythmus

Jeder Mensch hat seinen eigenen Atem-Rhythmus, von dem er sich leiten lässt. Er spiegelt zu jeder Zeit seinen körperlichen und seelischen Zustand wider.

Im Schlaf ist der Atem deutlich anders, als bei schneller Bewegung. Sowohl in Stress-Situationen, als auch beim Lachen oder beim Weinen verändert sich der Atem entsprechend.

Seelische Probleme beeinflussen unser Atmen

Aber auch seelische Einflüsse, Schmerzen, Bewegung, Kälte, Wärme etc. machen sich in unserer Art zu atmen bemerkbar.

Durch diese Faktoren entstehen im Laufe des Lebens viele Verspannungsmuster, die eine optimale Atmung behindern und somit zur Beeinträchtigung der gesamtgesundheitlichen Situation beitragen.

Der Atemrhythmus lässt Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand zu

Beobachtet man den Atemfluss, kann man Rückschlüsse auf die Art, wie der Mensch mit seinem Körper und seiner Seele umgeht, ziehen.

Gelingt es dem Menschen, seinen Atemrhythmus zu verändern, kann er im Umkehrschluss seinen Körper und seine Seele positiv beeinflussen.

In der Atemtherapie wird das Atmen neu gelernt

In der Atemtherapie wird der Patient angeleitet, die Aufmerksamkeit auf seinen Atem zu lenken. Er soll sich das Atmen bewusst machen und erspüren, wo und wie sein Atem fließt.

Dabei entsteht Kontakt mit körperlichen Gefühlen und den damit verbundenen Gedanken und Emotionen.

Die Aufgabe eines Atemtherapeuten besteht auch darin, seelische Prozesse, die durch die Atemarbeit ausgelöst werden können, zu begleiten.

Eine Atemtherapie ist als begleitende Massnahme besonders angezeigt bei

- Atemwegserkrankungen
- Kopfschmerzen
- Verspannungen
- Rückenschmerzen
- Ängsten
- Stress
- Schlafstörungen
- Burnout-Symptomen
- depressiven Verstimmungen

Die Atemtherapie hilft, die komplexen Anforderungen des Alltags gelassen und entspannt zu meistern. Die Atemtherapie fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker

