

Atem ist auch Lebensenergie

Sich selber wahrnehmen

Atemtherapie ist eine ganzheitliche Therapie, die den ganzen Menschen einbezieht. Sie beschränkt sich nicht, wie allgemein angenommen wird, nur auf das richtige Atmen.

Der Körper speichert alle Gefühle und Erfahrungen, wie Angst, Stress, Aufregung, aber auch Glück und Freude. Alle diese Gefühle und Erfahrungen spiegeln sich in der Atmung des Menschen wieder.

Die Arbeit in der Atemtherapie erfolgt über Atmung, Haltung, Bewegung, Stimme sowie Berührungsarbeit im Liegen.

Das Ziel der Atemtherapie ist, selber eine Balance im Körper herzustellen. Das betrifft sowohl das Nervensystem als auch das allgemeine psychische Wohlbefinden.

In der Therapie lernt man sich, sowohl körperlich wie psychisch selber wahrzunehmen. Denn bessere Selbstwahrnehmung bedeutet besseres Körperbewusstsein, was wiederum zu mehr Selbstvertrauen führt und eine bessere Körperhaltung fördert.

Der Atem ist nicht nur Sauerstoff, sondern auch Lebensenergie.

Wenn wir richtig atmen, werden alle Organe mit genug Sauerstoff versorgt und auch massiert. Es fasziniert, was die Seele, der Körper und der Geist für einen Einfluss auf den Gemütszustand uns Menschen hat.

Wie kommunizieren auch, wenn wir nichts sagen.

Wir kommunizieren mit unserem Körper, mit unserem Gesicht: "Es steht uns ins Gesicht geschrieben", heisst es so treffsicher wie aussagekräftig.

Wir kommunizieren aber auch mit unseren Kleidern, unserer Aufmachung, unserem Erscheinungsbild. Und wir kommunizieren nicht zuletzt durch die Farben, die wir tragen. Wir bekennen Farbe – und wie.

"Es hat lange gedauert, bis ich mich mochte",

bekannt Iris Berben, die wohl schönste und eindrücklichste Frau im deutschsprachigen Film und auf dem Fernsehschirm. Mit 19 Jahren schien sie sich überflüssig, austauschbar und wollte allem entrinnen. In ihrem Buch "Leben ist verdammt schwer" erinnert sie sich daran und kann sich dies heute überhaupt nicht mehr vorstellen. Heute beeindruckt sie durch ihre Lebenslust, ihre brillante Schauspielkunst und durch ihr politisches Engagement.