

Rhythmisches Atmen



Bei sich selbst ankommen bedeutet im eigenen Atem zu sein.

Jeder Mensch wird im Mutteratem geboren und muss erst seinen eigenen Atem = ein eigenes Bewusstsein entwickeln. Dies beginnt unmittelbar nach der Geburt mit dem ersten selbständigen Atemzug eines Kindes und setzt sich in vier weiteren natürlichen Schritten fort, mit denen es

sich nach und nach aus dem Mutteratem löst und dadurch seinen Eigenatem ausbildet.

Rhythmische Atemübungen stärken die Kraft des Eigenatems und helfen daher bei vielerlei Hindernissen am eigenen Lebensweg, wenn durch unterschiedliche Ursachen bedingt die Ablösung vom Mutteratem nur unvollständig erfolgte und damit die Entwicklung des Eigenatems unterbunden blieb.

Bereits **zu Therapiebeginn** weisen wir deshalb in die rhythmischen Atemübungen ein. Sie setzen außerdem Prozesse in Gang, die für eine Wandlung notwendig sind:

- Erkennen von krankmachenden Einflüssen
- Bereitschaft für Veränderungen
- Lösung von Fixierungen
- Erleben, wie man selbst zur Veränderung beitragen kann
- großer Vitalitätsgewinn
- verbesserte Blutwerte, Durchblutung und Zellatmung
- optimale Sauerstoffversorgung und Entsäuerung
- Auflösung von Ängsten
- Förderung des Gedächtnisses

Im Leben wird die Mitte gebraucht



Veränderung beginnt immer mit dem ersten Schritt zu sich selbst - mit der Arbeit am eigenen Bewusstsein und geschieht nur durch Üben. Wer übt, verändert sich im Inneren und ändert dadurch auch seine äußere Erlebniswelt. Rhythmische Atemübungen sind der Schlüssel zum Lebensrhythmus und wirken als Impulse auf alle Seinsebenen. So erleben wir im Üben, dass sich etwas zu verändern beginnt, kommen immer wieder zurück zur inneren Mitte, zu uns selbst und verfügen über einen ungehinderten Zugang zu den schöpferischen Kräften, die uns eine ständige Regeneration ermöglichen. Das positive körperliche Erleben regt die Lebenskraft an und macht Mut.