

Anke Beuth

Schule für Stimm- und Atemarbeit

Atemtherapeutische Arbeit

Atemtherapie bei physischen Einschränkungen

Die Atemtherapie ist eine Therapieform, die sich ausschließlich an Atem und Tonus orientiert.

Das bedeutet über die Bewegung des Atems, der sich ja von innen heraus und von selbst weitet, haben Atemtherapeuten die Möglichkeiten den Klienten anzuleiten, z.B. durch Übungen in der Körperarbeit, den Atem weiten zu lassen und sich bis in die kleinsten Phasen des Körpers auszubreiten.

Dadurch kann wieder mehr oder gar neuer Raum erlangt werden.

Blockaden und **Verspannungen**, **Narbgewebe** usw., die von außen nicht erreicht werden können, werden gelöst und durchlässiger, **neuronale Verbindungen** werden stimuliert.

Atemtherapeutische Arbeit wird neben **Lungenerkrankungen** auch bei allen motorisch-neuronalen Einschränkungen, wie z. B. nach **Schlaganfall**, **Unfall**, **Operation** u.a. eingesetzt.

In Deutschland arbeiten wir in Krankenhäusern, Rehasentren und auch in Hospizen.

Atemtherapie bei psychischer Problematik

Das Atemzentrum liegt im zentralen Nervensystem.

Es hat Zugang zu allen weiteren Hirnarealen und dadurch auch Zugang zum Unbewussten.

Der Atem ist hauptsächlich unbewusst aber wir können ihn eben auch bewusst steuern.

Bei **Angst**, die ja häufig die Ursache von psychischen Krankheiten ist, bei **Depression** und **Burnout** z.B.

gerät der Atem aus der Balance. Er stockt, ist flach, engt ein, man schluckt Luft oder bekommt nicht genug Luft. Der Atemrhythmus ist aus der Balance, da er sich auf die momentane Situation sofort einstellt. (med. **sympathisch und parasympathisch**)

Anke Beuth

Schule für Stimm- und Atemarbeit

Das bedeutet: bei jeder emotionalen und körperlichen Veränderung verändert sich auch der Atem. In diesem Fall verhindert das Denken die Spürbarkeit im eigenen Körper. Warnsignale werden nicht erkannt.

Hält das zu lange an, kommt er, und somit auch der Mensch, in psychischer und physischer Hinsicht, aus dem Gleichgewicht.

Hierbei helfen Atemtherapeuten.

Über Übungen kann wieder Ausgleich geschaffen werden. Über diesen ‚umgekehrten Weg‘, nämlich über den Atem zum Geist, stellt sich Wohlbefinden ein, positive Gedanken beginnen, der Kreislauf stabilisiert sich und die Angstgedanken lassen nach.

In aller erster Linie tut er gut. Er hat immer ein positives Gefühl und und bringt Entspannung.