

## „Atem ist Leben - ist Lebensraum“

Viele seelische Belastungen wie Stress, Trauer und Angst führen zu einer veränderten, meist oberflächlichen Atmung. Der Atem ist untrennbar mit unseren Emotionen verbunden und nimmt damit unmittelbar Einfluss auf unser Befinden. Jeder Mensch hat sein ganz persönliches Atemmuster, das von seiner Geschichte her geprägt ist und somit seine Haltung, Beweglichkeit und Stimme zeichnet.

### Atmen kann jeder - aber wie?

Wir atmen ein, an einem Tag durchschnittlich 20 000 Mal, ohne es zu bemerken. Unser Atem wird uns meist nur bewusst, wenn wir durch körperliche Anstrengung ausser Atem kommen. Wenn wir aber lernen, auf unseren Atem zu achten, ohne ihn willentlich zu beeinflussen, merken wir, dass er weit wird, wenn wir uns freuen, aufatmen, wenn etwas gelungen ist und ihn anhalten, wenn wir erschrecken. Da unser Alltag heute oft hektisch ist, ist unser Atem meist auch hektisch. Unser Atem reagiert wie ein Seismograph auf unsere Gefühle, Gedanken und unser Tun.

Wenn unser Atem also auf unsere Gedanken und Gefühle reagiert, muss umgekehrt unser Atem nicht auch einen Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle haben?

## Was ist Ganzheitlich Integrative Atemtherapie?

*„Der Atem ist der Mensch und alles was den Menschen betrifft, betrifft auch seinen Atem.“*

Gleich zu Beginn die wichtigste Information: Sie atmen nicht „falsch“! Sie haben sich über die Jahre einfach verschiedene Atemmuster angewöhnt. Das heisst, wenn Sie zum Beispiel während einigen Monaten unter Stress standen, hatte auch Ihr Atem keine Zeit mehr und passte sich Ihren Lebensumständen entsprechend an. Dieses Atemverhalten hat sich mit der Zeit manifestiert. Mit Unterstützung der Ganzheitlich-Integrativen Atemtherapie IKP können sich diese Atemmuster mittels Behandlungen auf der Liege, Körperübungen und den begleitenden Gesprächen wieder auflösen. So kann sich Ihr individueller Atem wieder seinen eigenen Raum nehmen – und Sie sich auch!

Die Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie IKP ist eine Form der Körpertherapie, welche die Wahrnehmung und Präsenz im eigenen Körper fördert. Mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers – in seiner ganzen Grösse, Weite, Breite und seiner inneren Dynamik – wird Ihr Selbstbewusstsein verbessert, Ihre Identität gestärkt und Sie erhalten mehr Selbstwertgefühl. Sie ist auch eine Grundlage für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

**Lernen Sie die entspannende und aufbauende Wirkung der Atemtherapie kennen.**

## Wie verläuft eine Therapiesitzung?

Im Gespräch werden die Therapieziele festgelegt. Ein Ersttermin dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten. Die nachfolgenden Therapiesitzungen in der Regel zwischen 45 bis 60 Minuten. Das begleitende therapeutische Gespräch unterstützt den gesamten Prozess.

Die Behandlung geschieht oft auf der Massageliege, entweder direkt auf der Haut (Atemmassage) oder über den bekleideten Körper (Atembehandlung). Das Atemgeschehen wird durch Berührungen angesprochen und moduliert.

Die Hände der Atemtherapeutin dienen als „Arbeitsinstrument“ und Vermittlerin im Atemgeschehen, durch Dehnung, Streichung oder Stimulation. Dadurch findet der Atem seinen Raum wieder, wodurch sich Blockaden und Verspannungen lösen können. Und, der Atem findet seinen ursprünglichen natürlichen individuellen Atemrhythmus wieder.

Die Behandlung und Anleitung von Übungen können ebenfalls im Sitzen, Stehen oder Gehen den Transfer in den Alltag unterstützend begleiten. Ebenfalls kann u.a. der Einbezug der Meridianbehandlung auch ein Teil der Behandlung sein.

Die Sitzungen sind auf die Gesundheit und die Selbstheilungskräfte ausgerichtet. Die Anzahl, Länge und Häufigkeit der Behandlungen orientiert sich deshalb am Heilungsprozess.

## Anwendungsbereiche

Die Atemtherapie genießt einen wichtigen Stellenwert in der Gesundheitsfürsorge.

Die sanfte und achtsame Arbeit ermöglicht das ganzheitliche Wahrnehmen Ihrer körperlichen und seelischen Bedürfnisse. Der Therapieprozess eröffnet Ihnen dadurch verschiedene Veränderungen in Ihrem Alltag.

Die Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie findet in vielen Bereichen Anwendung, wie z.B.:

- Schmerzen aller Art
- Muskuläre Verspannungen und Haltungsfehler
- Störungen im Magen- / Darmbereich
- Herz-/Kreislaufbeschwerden
- Psychosomatische Erkrankungen
- Angst und Paniksymptome
- Schlaflosigkeit / innere Unruhe / Müdigkeit
- Stress / Burnout
- Depressive Verstimmungen
- Essstörungen
- Sexualstörungen
- Atembeschwerden und Atemfehlverhalten
- Atemwegserkrankungen
- Verlust, Trauer
- Schwangerschaftsbegleitung/Geburtsvorbereitung
- Unterstützung in belastenden Lebensphasen
- zur persönlichen Entwicklung, Gesundheitserhalt und -förderung
- ...oder einfach zur Entspannung, zur Steigerung des Wohlbefindens und der Vitalität

Interessiert? Gerne gebe ich Ihnen weitere Auskünfte.

Den eigenen Spuren folgen –  
begleitet vom Atem –  
Schritt um Schritt –  
stets im „Jetzt“ –  
im Wechsel der Gezeiten und Jahreszeiten.

Unbekannt



**Maria Britschgi**

Dipl. Ganzheitlich Integrative Atemtherapeutin IKP  
Dipl. Bachblütentherapeutin AGP  
Dipl. Supervisorin/Coach AGP/BSO  
eidg. FA Ausbilderin  
Dipl. Pflegefachfrau für gemeindepsychiatrische Pflege HF  
Dipl. Gesundheitsfachfrau NDP

**Praxis:**  
Hellmühlestrasse 11  
6344 Meierskappel  
Telefon: 041 790 20 94

Home: [www.cokomar.ch](http://www.cokomar.ch)  
Mail: [info@cokomar.ch](mailto:info@cokomar.ch)

Der Atem ist das Eine.  
Wenn wir zu Ihm zurückfinden,  
sind wir am Ausgangspunkt  
aller menschlichen Möglichkeiten.

Johannes Ludwig Schmitt



**Atemtherapie**