



Atemtherapie, Atemschulung

Autor/in: [Heilpraktikerin Petra Sauer](#)



Was ist Atemtherapie, Atemschulung? Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die sowohl dem willkürlichen wie auch dem autonomen Nervensystem gehorcht; sie stellt eine Schlüsselverbindung zwischen dem Bewusstsein und Unterbewusstsein dar.

Richtiges Atmen ist die Grundvoraussetzung für ein einwandfreies Funktionieren der Chakras und für die Assimilierung von Nahrung. Eine natürliche Atmung (Ganzkörperatmung) verbessert die Funktion des Körpers und fördert unsere emotionale Ausgeglichenheit. Mit dem völligen Ausatmen »leeren« wir uns von 70% aller Abfallprodukte im Körper.

Verlauf einer Atemtherapie, Atemschulung Während des Therapieverlaufs werden die drei Atemräume - der untere Raum vom Nabel an abwärts, der mittlere Raum zwischen Nabel und Zwerchfell und der obere Atemraum, der vom Zwerchfell bis in den Kopf hinein reicht - geöffnet und Panzerungen nach und nach aufgelöst.

Eine gesunde Atmung erfordert nicht nur das harmonische Zusammenspiel von Zwerchfell, Zwischenrippen- und Bauchmuskeln, sondern auch die Beteiligung anderer Muskelgruppen im ganzen Körper (Rückenstrecker, Lendenmuskeln, Wirbelsäule, Hüfte, Schultergürtel, Brust, Bauch, Rücken, Becken...)

Ziel der Atemschulung Die Arbeit an und mit dem Atem hat das Ziel, blockierte Energien wieder ins Fließen zu bringen und überflüssige Verspannungen in den Geweben zu lösen. Befreiung von Schwerfälligkeit und Zunahme an Lebendigkeit sind die Folge. Das einströmende Gefühl von Weite. Der Mensch fühlt sich unbeschwert, leicht und gestärkt.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten