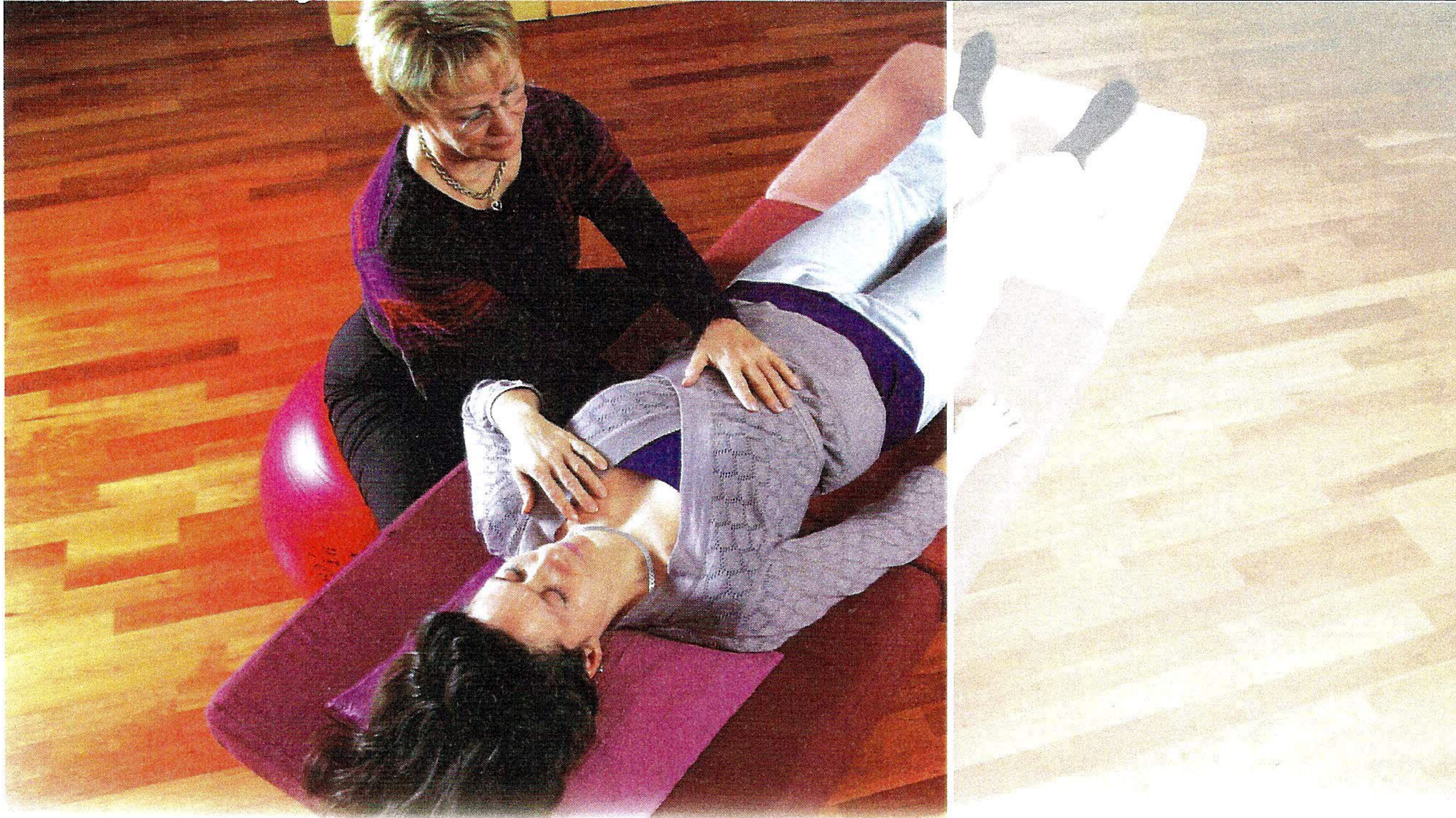


ATEM - PAUSE



Yvonne Zehnder bildet Atemtherapeutinnen aus und leitet seit 12 Jahren das Institut für Atem, Bewegung und Therapie (www.ateminstitut.ch).

Die anspruchsvolle Ausbildung zur Atemtherapeutin umfasst 1'600 Unterrichtsstunden und schliesst nach einem 3-jährigen Lehrgang mit einer Diplomprüfung ab.

Unsere Atmung verändert sich dauernd. Stehen wir unter Spannung, stockt sie. Sind wir gestresst, wird sie flach und kurz. Sind wir am Ende unserer Kräfte, werden wir atemlos. Erst wenn wir uns wieder entspannen, wird auch die Atmung wieder tief und gleichmässig. Wie man mit Hilfe von Atemtherapie wieder zu einer freien Atmung und einer gesunden Balance zurückfinden kann, erklärt uns Yvonne Zehnder, dipl. Atempädagogin/Atemtherapeutin SBAM und Gründerin/Leiterin des Instituts für Atem, Bewegung und Therapie in Zürich.

Was bewirkt Atem in unserem Körper?

Der Atem ernährt mit seinem Sauerstoff jede einzelne unserer Körperzellen, jedes Organ, jeden Muskel und auch die Seele, die uns innewohnt. Der Sauerstoff ermöglicht die Verbrennung im Körper, es entsteht

Wärme. Die Wärme ist Energie, Odem (Seele) und auch Herzenswärme. Eine gesunde Atmung ist somit die Bereitstellung der Lebenskraft. Ohne Lebenskraft fehlt die Möglichkeit zu Bewegung und Lebendigkeit und damit auch zu Handlungsfähigkeit und Lebensfreude.

Was sind die Folgen einer eingeschränkten Atmung?

Eine eingeschränkte Atmung mindert das seelische Wohlbefinden, sie verändert den Muskeltonus und setzt die Tätigkeit aller Organe auf ein Minimum herab. Ein einfaches Beispiel: Das Adrenalin, welches eine Voraussetzung zur Tatkraft ist, wird von den Nieren nur im Einatemdruck des Zwerchfells ausgestossen. Eine über längere Zeit eingeschränkte

Atmung kann die Menschen also ganz direkt schlapp und antriebslos machen, was sich wiederum negativ auf das seelische Wohlbefinden auswirkt.

Wann würden Sie jemandem eine Atemtherapie empfehlen?

Atemtherapie kennt ganz vielfältige Anwendungen. Jedes körperliche und/oder seelische Unwohlsein ist auch ein Ungleichgewicht der körperlichen und/oder seelischen Funktionen und somit eine Disbalance des Atemrhythmus.

Häufig kommen Menschen in unsere Atempraxis, wenn ihre Kräfte aufgebraucht sind (Erschöpfungsdepression), wenn sie an Angst- oder Panikattacken leiden oder wenn sie von Stress-Symptomen wie Schlaflosigkeit, Herz-

Eine gesunde Atmung ist die Bereitstellung der Lebenskraft

