

ATEMPÄDAGOGIK

Stärkt Gesundheit, Wohlbefinden & Authentizität



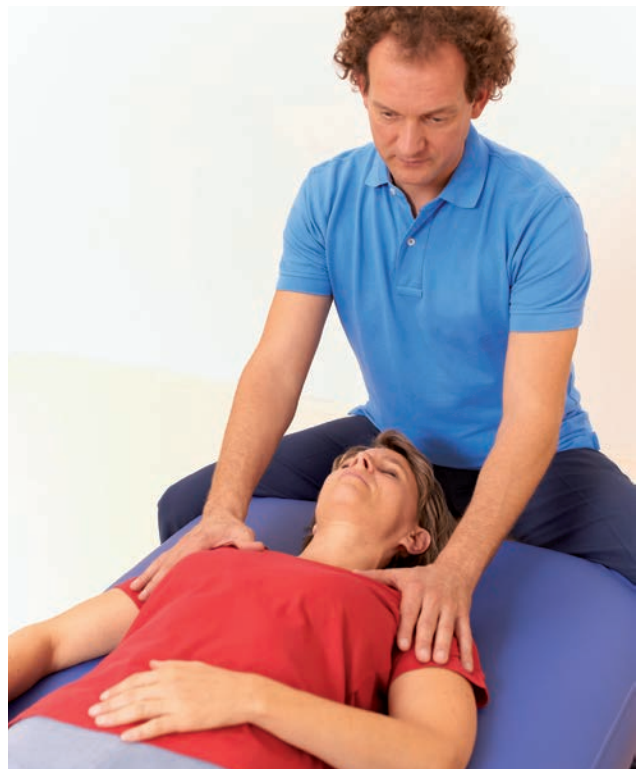
Im Streben nach einer gesunden Lebensführung werden die Elemente Bewegung und Ernährung allorts für wichtig befunden. Zunehmend entsteht auch ein Bewusstsein dafür, wie bedeutsam der Atem für Gesundheit, Wohlfühl und persönliche Entwicklung ist. Der Atem ist das wunderbare Bindeglied zwischen Körper, Geist und Seele und somit authentischer Ausdruck unseres Wesens. Wer den Atem in seiner Individualität entwickelt und pflegt, fördert auf einzigartige Weise die körperliche und seelische Gesundheit und bringt seine Potenziale und seine Persönlichkeit zur Entfaltung.

Das Wissen über die gesundheitliche Bedeutung und die persönlichkeitsstärkende Wirkung des Atems ist Jahrhunderte alt. In Gesundheitslehren und Selbsterfahrungs-methoden findet sich das Thema Atem seit jeher. Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaft zeigen, wie die Arbeit mit dem Atem direkt und wesentlich in die Funktionsweise des vegetativen Nervensystems eingreift. Poetischer ausgedrückt kann man sagen, der Atem und die dadurch hervorgerufenen rhythmischen Bewegungen des Körpers „berühren“ und vitalisieren unentwegt wichtige Zentren unseres Gehirns. Der Atem wirkt besonders auf jenen Teil des Stammhirns, der dafür zuständig ist, dass wir bindungsfähige und kommunikative Wesen sind, die sich im sozialen Umgang entspannen und wohlfühlen können und zu einem gelungenen, beglückten Leben fähig sind.

Atempädagogik wird sowohl in Form von Übungen als auch Behandlungen angeboten. Bei Ersteren übt man einzeln oder in der Gruppe auf einem Hocker sitzend, im Stehen oder Gehen. Im Behandlungssetting liegt die KlientIn bekleidet auf einer Liege. Die AtempädagogIn nimmt über die Hände Kontakt mit dem Atem der liegenden Person auf. In beiden Settings werden über lösende Bewegungen, Dehnungen, achtsame Berührungen, Druck und - vorwiegend im Übungssetting - auch durch Einsatz der Stimme, Flexibilität und Durchlässigkeit des Körpers angeregt und der Atem in seinem freien Fluss gefördert. Durch achtsames Nachspüren können die Wirkungen wahrgenommen und ganzheitlich integriert werden.

AtempädagogInnen finden

Wer auf der Suche nach einer AtempädagogIn ist, wird auf www.atemaustria.at, der Website des Berufsverbands der AtempädagogInnen Österreichs, fündig – zahlreiche AtempädagogInnen präsentieren sich dort mit ihren speziellen Angeboten.



Fotos: atem austria / walter schreiner