



## ATMUNG = LEBEN

Lebe ich wirklich? Atme ich wahrlich?

Hast du dir diese zwei Fragen auch schon gestellt?

Beobachte dich einmal in deinem Alltag wie du atmest, wann du atmest und ob du deinen ganzen Organismus mit frischer Atemluft nährst.

Kann ich wirklich die verbrauchte Luft ausatmen?

Diese bewussten Hinweise werden dir ein Hilfsmittel sein den Alltag fließender zu bewältigen.

In meiner therapeutischen Tätigkeit kann ich immer wieder beobachten, dass die meisten Klienten oberflächlich atmen. Unsere Hektik lässt uns ja gar nicht richtig atmen!

Schnappen wir nicht tagtäglich nach Luft?



Die Auswirkungen dieser zeitangepassten Verhaltensweisen sind teilweise gravierend. Stellt euch einmal vor, wenn ihr immer nur kurz in den Brustkorb atmet und dann schnell wieder ausatmet.

Wird euer Organismus ganzheitlich mit frischem Sauerstoff genährt?

Nein!

Ein Körper, der nie richtig genährt wird tritt in einen Mangelzustand.

Es fehlt ihm an Lebensenergie und Vitalkraft. Verschiedene Körperteile werden von Schmerzen oder Krämpfen befallen. Die Muskeln verkürzen sich, besonders im Schulter-und Nackenbereich. Das Gedächtnis lässt nach.

Nur eine harmonische Atmung lässt das Qi im Körper fließen.

Menschen die unter Stress funktionieren ist der ausgleichende Atmungsablauf schon lange abhanden gekommen.



Die Atmung besteht aus Einatmung, Ausatmung und der Atempause. Das ist der Ausdruck des Lebens selbst.

Schenkt mir auch Selbsterkenntnis und Selbstsicherheit, lässt mich mein Karma ausstrahlen.

Bei chronischer, unregelmässiger Atmung bemerke ich, dass das Zwerchfell konstant angespannt und erhoben ist. Diese Menschen leiden vielfach unter Nackenverspannung oder unter Schluckbeschwerden. Kann auch zu starken Kopfschmerzen oder Tinnitus führen.

Mit speziellen Atmungsübungen und den spezifischen Akupressurpunkte besteht die Möglichkeit den harmonischen Ablauf des Organismus wiederherzustellen.



Wichtig ist auch, dass die Klientin oder der Klient seinen Tagesablauf verändert. Bewusster angeht!

Alte Hausmittel: Lachen, Singen, Tanzen und Musizieren.

**ATMUNG LÄSST MICH EINTRETEN IN DAS  
LEBEN!**

**ATME ICH RICHTIG WIRD DAS LEBEN FÜR MICH  
LEBENSWERT HARMONISCH, LOCKER UND  
BEREICHERND SEIN.**

Von Herzen wünsche ich euch dennoch  
atemberaubende Momente!

Yolanda