

Durch den Atem die Seele heilen [Yvonne Maurer]

Autor(en): **Bossi, Monika**

Objektyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Fachzeitschrift Heim**

Band (Jahr): **68 (1997)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Zum Buch von Dr. med. Yvonne Maurer, Zürich:

DURCH DEN ATEM DIE SEELE HEILEN

Zusammenfassung: Monika Bossi, Atemtherapeutin IKP, Zürich/Lugano

Wohl bei keinem Lebensvorgang ist die Verflechtung von Leib, Seele und Geist so deutlich erkennbar wie bei der Atmung. Die Atemtherapie wirkt auf die Psyche des Menschen über das vegetative Nervensystem und kann dadurch beruhigen und Angst nehmen.

Mit der Ganzheitlich-Integrativen Atemtherapie IKP wird die Person zu mehr gefühlsmässigem und intellektuellem «Selbstbezug» geführt. So lernt der Klient/in, die im eigenen Körper und in seinem/ihrer Gefühlsleben die Rhythmen zu spüren und dadurch die Wahrnehmung zu sich selbst zu vertiefen. Vertrauensvoll wird er/sie das eigene Empfindungsbewusstsein in seinen/ihren Körper integrieren.

Eigene Atemerfahrungen bringen den Menschen näher an den ihm innewohnenden persönlichen Lebensrhythmus. Die eigene Erfahrung mit unseren Lebensrhythmen (Schlaf-, Ess- und Arbeitsrhythmus usw.) stärkt diese Erkenntnis. Der Atemrhythmus beeinflusst unser Gesundsein viel stärker, als wir bisher vermutet haben. Es entsteht die Möglichkeit, sich vom Atemgeschehen immer wieder neu aufzubauen, beleben, aktivieren und entspannen zu lassen. Gleichzeitig hilft es dem Menschen zu spüren, wenn er sich von seinem LEBENSURRHYTHMUS entfernt und sich dadurch gefährdet. Dadurch kann er bewusster mit der Hektik des heutigen Alltags umgehen und den dadurch entstehenden Stress wahrnehmen.

Die Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie IKP unterstützt die Betonung der Selbstverantwortung des Menschen und steht der verkindlichenden regressiven

Tendenz der menschlichen Natur entgegen. Die materiell, verwöhnende Erziehung und der gleichzeitige Mangel an Wärme, Hautkontakten und schützender Geborgenheit vieler Kinder und Jugendlicher tragen öfters dazu bei, die Philosophie des Ewigen-genährt-und-unterstützt-Werdens zu verfestigen. So wird der Betroffene in die Position des armen Opfers gedrängt.

Der Atem verbindet sich mit jeder Seinsdimension nach dem Würfelprinzip von Frau Dr. med. Y. Maurer, je nach dem was gerade vordergründig ist. Wenn ich mich sportlich betätige, wird sich mein Atemvolumen und die Atemfrequenz vergrössern, also befindet sich in diesem Moment der Atem in der körperlichen Seins-Dimension.

Wenn ein Gedanke oder gefühlsmässige Regung den Atem verändert, befindet er sich in der psychisch-geistigen Dimension.

Die spirituell-transzendenten Seinsdimension wird erlebbar, wenn der Atem zum Bewusstsein von Aufgehoben-sein in etwas Grösserem führt.

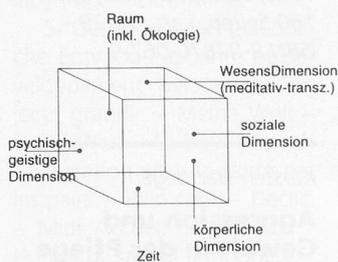
Der Atemrhythmus durchdringt auch die Dimension der Zeit, denn er hilft unserem Körper durch Beschleunigung der Frequenz Zeit zu gewinnen bei Eile.

Durch unsere Atembewegung verändert der Atem den Raum um uns und in uns und umgekehrt verändert der Mensch die Atemweise (schneller, langsamer) auch den Raumbezug.

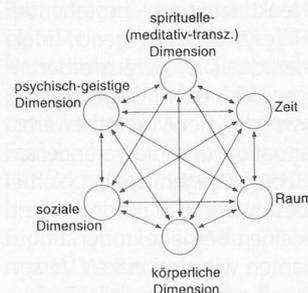
Die Schlussfolgerung ist, dass der Atem uns alle Seinsdimensionen bewusster macht und uns hilft, sie besser zu entfalten und bewusster zu leben. ■

Das anthropologische Würfelmodell IKP nach Dr.Y. Maurer, Zürich

Würfelmodell (1987, 1993)



Sechseck-Kreismodell (1993)



IKP-Institut für Körperzentrierte Psychotherapie. Ganzheitliche Atemschule IKP, Kanzelestr. 17, 8004 Zürich, Tel. 01/242 29 30. Diese Adresse gilt auch als Anschrift für die Autorin Monika Bossi-Schmid.

DIE GANZHEITLICH-INTEGRATIVE ATEMTERAPIE IKP

Die Atmung spielt eine Schlüsselrolle für die Erhaltung der Gesundheit

Wohl bei keinem Lebensvorgang ist die Verflechtung von Leib, Seele und Geist so deutlich erkennbar wie bei der Atmung.

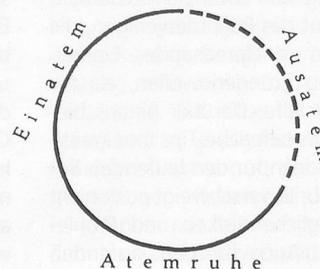
Wir sind heute stärker auf Leistungen eingestellt. Die Überbewertung der Aktivität führt zur Fehlleistung des vegetativen Nervensystems und kann durch die Atemtherapie und -übungen ausgeglichen werden. Ihr Körper wird gekräftigt und es steht Ihnen eine VITALE ENERGIE bereit, die Ihnen hilft, Krankheiten zu vermeiden oder zu überwinden. Ein REGELMÄSSIGER und AUSGEGLICHENER ATEMZYKLUS erhält den Menschen jung, spannkraftig und fördert die Entstehung der ATEMWELLE, die den Körper bis in jede einzelne Zelle durchfließt.

Dies geschieht durch:

- Atemmassage, Trigger Points- und Peripheriearbeit
- Dehnen, Vokal- und Ton-Atemraumarbeit

Die Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie IKP kann mithelfen,

- Konzentrationsstörungen
- Stresszustände
- Menopausenstörungen
- vegetative Funktionsstörungen
- Verdauungsprobleme
- Schlafstörungen
- Rückenbeschwerden
- Migräne
- Sportwettkampfs- oder Prüfungsangst



zu beheben.