



# Atemtherapie, ganzheitlich, integrativ

Autor/in: [Therapeuten für Integrative Tiefenatmung und Heilpraktiker für Psychotherapie Mechthild & Alexander Haardt](#)



Was ist integrative Atemtherapie? Integrative Tiefenatmung basiert sowohl auf den neueren Entwicklungen der humanistischen und der transpersonalen Psychologie, sowie auf jahrtausendealten Traditionen der Mystik und des Umgangs mit dem Atem in östlichen Kulturen.

In der integrativen Atemtherapie wird der Atem verwendet, um auf leichte Art einen Eingang in tiefere seelisch-geistige Schichten zu erlangen und um abgelehnte Gefühle und unbekannte Facetten, liebevoll in die eigene Ganzheit zu integrieren.

Beim integrativen Atmen werden Ein- und Ausatem zu einem Atemkreis miteinander verbunden.

Beim Einatmen füllen sich die Lungen, dehnen sich aus, so dass besonders der Brust- und Herzraum mit Atem erfüllt ist und ein Gefühl von innerem Raum entsteht.

Der Ausatem fällt bis tief in den Beckenraum hinein. Dies ist der Ort in unserem Körper, in dem Vertrauen und Verwurzeltheit spürbar werden.

Durch die bewusste Verbindung von Ein- und Ausatem - in einem entspannten Atemrhythmus - wird die Aufmerksamkeit im "Hier und Jetzt" in den Körper gelenkt. Ausgegrenzte, abgelehnte Emotionen und Gedanken werden nun wieder fühlbar. In einem innerlichen Raum von Akzeptanz und Respekt können „alte Erfahrungen“ heilen. Der Verbundene Atem durchströmt letztlich den gesamten Körper und füllt ihn mit innerer Kraft, so dass sich der/die Atmende in die momentane Erfahrung hinein entspannen kann.

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