



# FreierAtem

integratives Atmen, OPC, 5BN

## Bewusstes Atmen verändert

Als Atemtrainerin versuche ich Menschen zu ermutigen, sich mit ihrem Atem anzufreunden, um das Schöne des Atemholens und die Leichtigkeit des Loslassens zu erspüren. Es gibt viele Gründe der eigenen Atmung mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Vor 30 Jahren habe ich begonnen mich intensiv mit meinem Körper zu beschäftigen. Ich habe u.a. Yoga, Feldenkrais, Kinesiologie, Tai Chi, Qi Gong, Ismakogie, Bioenergetik ausprobiert. Bis ich die integrative Atemgymnastik kennengelernt habe.

Einfache Übungen haben durch bewusst tiefes Atmen neue Körerräume eröffnet. Das hat sich gut angefühlt.

Doch im Gegensatz zu anderen Methoden war für mich noch eine besondere Wirkung erkennbar:

Ich bemerkte Veränderungen an mir. Je länger ich die Übungen machte, umso stabiler und selbstsicherer fühlte ich mich. Meine Haltung wurde geerdeter und aufrechter, mein Blick war fokussiert, meine Schultern waren entspannter und ich konnte meine Stimme loslassen. Ich lernte lang unterdrückte Gefühle rauszulassen und zwar im geschützten Rahmen und auf spielerische Weise. Die Gruppe gab mir das Vertrauen und die Sicherheit, dass ich mich so zeigen durfte wie es für mich gerade passte – laut, stark, mutig, fröhlich, verspielt, aber auch verletzlich, achtsam, leise.

Ich hatte das Privileg mich ausprobieren zu dürfen und zu erfahren, was in mir steckt und welche Ressourcen plötzlich zum Vorschein kommen. Das war der Beginn einer langen Reise. Ob es sich um verbundenes Atmen (Rebirthing), kohärentes Atmen oder

um eine einfache Atemmeditation handelt – der Atem verändert. Die Wirkung ist enorm und sofort spürbar.

Durch Atemkontrolle können wir mit wenigen Atemzügen den Puls beschleunigen oder bremsen. Neben körperlich gesundheitlichen Vorteilen ist der Atem auch bei psychischen Themen Einfluss nehmend. Wer hat sich nicht schon einmal beobachtet wie der Atem plötzlich flach wird, wenn man sich unsicher, ängstlich oder verletzt fühlt.

Doch dieser Prozess ist umkehrbar. Mit achtsamen Atemübungen kann der Atem vertieft werden, Gefühle dürfen in ihrem Tempo an die Oberfläche kommen und eine neue Lebendigkeit darf den Körper durchströmen.

Wer einmal begonnen hat sich mit dem Atem zu beschäftigen lernt ihn zu lieben. Die positiven Veränderungen, die gleichzeitig damit einher gehen, lassen uns wachsen und stärken unsere Gesundheit.

Der Atem kostet nichts und steht uns jederzeit zur Verfügung. Er ist ein göttliches Geschenk, das es wau auf jeden Fall wert ist, es dankbar anzunehmen und nutzen zu lernen.



**Claudia Weber**  
Atem- und Körpertrainerin

1020 Wien und  
3841 Windigsteig  
Tel.: 0043 (0)664/28 99 994  
[www.freier-atem.at](http://www.freier-atem.at)