

## **Nr. 2**

### ***Schnaufst du noch oder atmest du schon?***

*Den eigenen Atem erfahren als Hilfe im Alltag*

Margaretha Ziplies, Atempädagogin, [www.Atem-Tanz.de](http://www.Atem-Tanz.de)

Mit dem Erleben des eigenen Atems fällt es uns leichter im Hier und Jetzt anwesend zu sein. Gleichzeitig verändert sich in diesem Prozess auch die körperliche Haltung und die Gedanken kommen zur Ruhe. Wir werden durchlässiger und Störungen können sich leichter auflösen.

Mit leicht auszuführenden Übungen erkunden wir achtsam und neugierig in Bewegung und Ruhe den Atemrhythmus. Dabei wächst das Empfindungsbewusstsein; individuelle Atemmuster können erkannt und auf ihren Sinn hinterfragt werden.

Mühelose Aufrichtung im Sitzen und Stehen, Gelassenheit und Lebensfreude entstehen aus der Atemkraft und lassen gesammelte Stille von innen her entstehen. Für die eigene Gesundheit Verantwortung zu übernehmen fällt uns leichter, da wir erleben, wie die Selbstheilungskräfte durch Übungen gestärkt werden, die einfach in den Alltag zu integrieren sind.

Im frei zugelassenen Atem können wir im Sein verweilen und die Verbindung mit allem Lebendigen erfahren.

Auch Anfänger dieser Atemweise erleben mühelose Aufrichtung, Wohlgefühl, Wohlspannung und Ruhe. Der Austausch in geschützter Atmosphäre vertieft das Erleben und eröffnet neue Perspektiven.