

Methoden und Techniken Körperföhl- und Wahrnehmungsarbeit

Atem und Bewegung im Einklang

Der wichtigste Bestandteil der Atemtherapie ist die Erfahrung mit dem eigenen Körper. Dazu dienen verschiedenste Dehnungs- und Bewegungsübungen um unser Empfindungsbewusstsein zu fördern. Dank diesen Übungen, ausgeführt im Einklang mit unserem Atemrhythmus, weitet sich unser Atemraum, der Atem wird tiefer und ruhiger dadurch fühlen wir uns kraftvoller und wohler in und mit unserem Körper.

Atem und Stimme

Atem verleiht unserer Stimme Klang, Tiefe und Kraft. Indem wir den Ausatem tönen lassen, geben wir der eigenen Gestimmtheit Ausdruck. So wird auch das Lösen von emotionalen Blockaden unterstützt.

Berührungsarbeit und taktile Ateminterventionen

Wir wissen, dass Berührungsarbeit mehr beinhaltet als physisch in Kontakt zu kommen. Aussagen wie: „Das berührt mich“, „Ich bin tief berührt“ deuten darauf hin. Auch die Wissenschaft legt immer mehr Belege für die heilende Kraft der Berührung vor. Taktile Ateminterventionen sind Dehnungs- Halte- und Massagegriffe ausgeführt im Einklang mit dem Atemrhythmus der Klienten. Stimulieren von Druckpunkten fördert die Fähigkeit sich abzugrenzen und den eigenen Innenraum bewusst wahrzunehmen. Die Behandlungen finden meist auf der Liege statt. Situativ angepasst wird direkt auf der Haut oder über den Kleidern gearbeitet.



Das Gespräch

Charakteristisch für die Methode IKP ist der Einbezug des Gesprächs in die Therapie. Das einföhlende Verstehen von Seiten der Therapeut/Innen gegenüber den Klient/Innen, hilft ihnen, über sich selbst, die eigenen Erfahrungen, Geföhle, Verhaltensmuster, Motivationen und Reaktionen klarer zu werden. Das begleitende Gespräch während der Körperföhlarbeit unterstützt die Klient/Innen in ihrem Wahrnehmungs- und Bewusstseinsprozess, indem sie lernen, das was sie bei der Atem- und Körperarbeit empfinden und fühlen zu verbalisieren.

Interessengemeinschaft IG IKP Atemtherapie

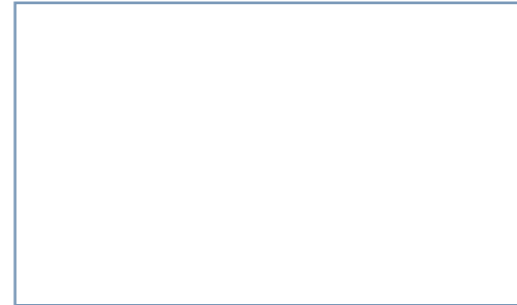


Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich
Telefon: 044 242 29 30
Telefax: 044 242 72 52

info@therapeut-in.ch
www.therapeut-in.ch
www.berater-in.ch

Eine Liste der Atemtherapeutinnen
und Atemtherapeuten IG IKP
erhalten Sie über obige Adressen.

Überreicht durch:



IKP Hauptsitz Zürich:

IKP, Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich
Telefon: 044 242 29 30
Telefax: 044 242 72 52

info@ikp-therapien.com
www.ikp-therapien.com

Ausbildungsprospekt, Seminar- und Fortbildungsangebot sowie Daten für die nächsten Einföhrungsseminare erhalten Sie über obige Adressen.

Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien
Gesamtleitung: Dr. med. Yvonne Maurer



**Durch den Atem
die Seele heilen**

Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie IKP

Für Gesundheit und Lebensqualität

Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien
Atemschule IKP Zürich und Bern



Atmen heisst Leben

Atmen ist eine natürliche Funktion und für unseren Organismus lebenswichtig. Normalerweise passt sich der Atem mit seinem lebendigen Rhythmus automatisch den sich ändernden Anforderungen an, in denen wir leben. So kann er sehr verschieden sein, ob wir uns verausgaben beim Sport, an einer Arbeitssitzung teilnehmen oder in einem Sessel sitzen und die Ruhe geniessen.

Die Atemtiefe und Atemfrequenz wird beeinflusst durch unsere Gedanken, unsere Vorstellungen und unsere Gefühle. So wirkt sich Stress z.B. anders auf das Atemgeschehen aus, als körperliches und seelisches Wohlbefinden. Gleichzeitig widerspiegelt der Atem unsere körperliche, mentale und gefühlsmässige Befindlichkeit.

Über die bewusste Wahrnehmung des Atemgeschehens kommen wir der eigenen Ganzheit näher, dem eigenen Wesen mehr auf den Grund. Diese

Erfahrung fördert in uns ein tiefes Gefühl von Geborgenheit, innerer Sicherheit und Vertrauen.

Krankheit entsteht dann, wenn der Organismus nicht mehr im Gleichgewicht ist, wenn die oben beschriebene lebendige Anpassungsfähigkeit des Atems verloren geht. Z.B. wenn Dys-Stress, also negativer Stress überhand nimmt, eine Aktivität der nächsten folgt und über längere Zeit keine Ruhephasen für Ausgleich sorgen. Verschiedene Symptome wie Verspannungen, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden können auftreten und ein tiefes entspanntes Durchatmen ist plötzlich nicht mehr möglich. Wird es willentlich versucht verschlimmern sich meist Anspannung, das Gefühl zu wenig Luft zu bekommen und der Druck auf der Brust. Dann ist es wichtig, möglichst bald wieder ins Gleichgewicht zu kommen, z.B. mit Hilfe der Atemtherapie IKP.



Atemtherapie Methode IKP

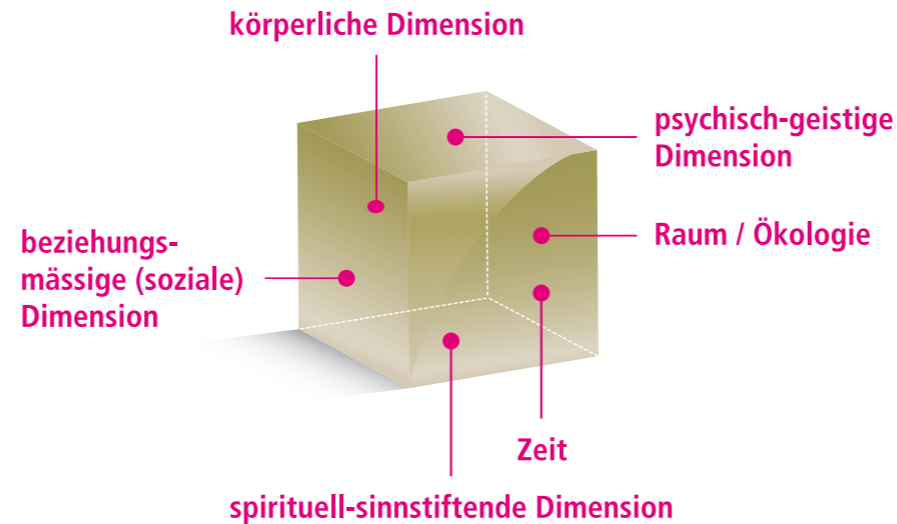
Grundlage

Die Atemtherapie Methode IKP geht wie die humanistische Psychologie davon aus, dass

- **jeder Mensch seine Wahrnehmungen schärfen und dadurch bewusster leben kann**
- **jeder Mensch potentiell wachsen und sich zur Ganzheit entwickeln kann**

Im Bestreben den Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen hat Frau Dr. med. Yvonne Maurer, Ärztin und Psychiaterin, das Anthropologische Würfelmodell IKP mit den sechs Lebensdimensionen entwickelt.

Demnach kann Gesundheit erhalten werden und wieder entstehen, wenn der Mensch zu all seinen Lebensdimensionen eine intensive und ausgeglichene Beziehung entwickelt.



Anthropologisches Würfelmodell nach Dr. med. Yvonne Maurer
Dieses Modell umfasst 6 wichtige Lebensdimensionen und stellt symbolisch die Einheit des Menschen dar.
Vgl. Maurer Y., 1993 „Durch den Atem die Seele heilen“; Maurer Y., 2001 „Atemtherapie in der therapeutischen Praxis“

Therapieziel

Im Zentrum der Therapie stehen sowohl die einzelnen Symptome als auch der Mensch als Ganzes. Wesentlich zur Stärkung seines Selbstvertrauens und Selbstverständnisses tragen bei:

- Körperwahrnehmung
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selber und der eigenen Umgebung
- Vertrauen in die eigenen Ressourcen
- Körperliches, mentales und gefühlsmässiges Gleichgewicht
- Situative Anpassungsfähigkeit des Atems
- Zugang zur eigenen Atemkraft

Als Leitseil und Orientierungshilfe während dieses Erfahrungs- und Entwicklungsprozesses dient der Atem mit seinem lebendigen Rhythmus.

Es geht weniger um die Frage warum habe ich dieses oder jenes als vielmehr darum: Wie kann ich mich mit meinem So-Da-Sein im Hier und Jetzt optimal weiter entwickeln?

Indikationen

- Kopflastigkeit, negatives Gedankenkreisen
- Stress, Nervosität
- Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen
- Verspannungen und Schmerzzustände wie Kopf-, Rückenschmerzen
- Angststörungen
- Depressive Symptomatiken
- Asthma, Hyperventilation
- Krisensituationen

