Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 68 (1997)
Heft: 2

Buchbesprechung: Durch den Atem die Seele heilen [Yvonne Maurer]

Autor: Bossi, Monika

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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/ihrem 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 aufbauen, 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-transzendente Seinsdimension wird erlebbar, wenn der Atem zum Bewusstsein von Aufgehobensein in etwas Grösserem führt.

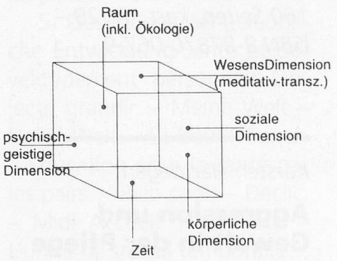
Der Atemrhythmus durchdringt auch die Dimension der Zeit, denn er hilft unserem Körper durch Beschleunigung der Frequenz Zeit zu gewinnen bei Eile.

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.

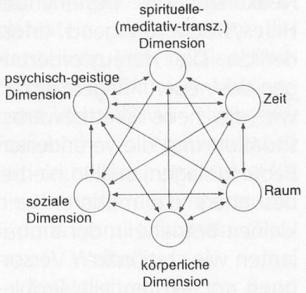
Die Schlussfolgerung ist, dass der Atem uns alle Seinsdimensionen bewusster macht und uns hilft, sie besser zu entfalten und bewusster zu leben. ■

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

Würfelmodell (1987, 1993)



Sechseck-Kreismodell (1993)



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

DIE GANZHEITLICH-INTEGRATIVE ATEMTHERAPIE IKP

Die Atmung spielt eine Schlüsselrolle für die Erhaltung der Gesundheit

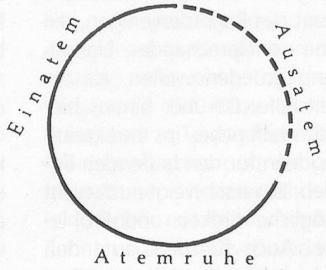
Wohl bei keinem Lebensvorgang ist die Verflechtung von Leib, Seele und Geist so deutlich erkennbar wie bei der Atmung.

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, spannkräftig 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.