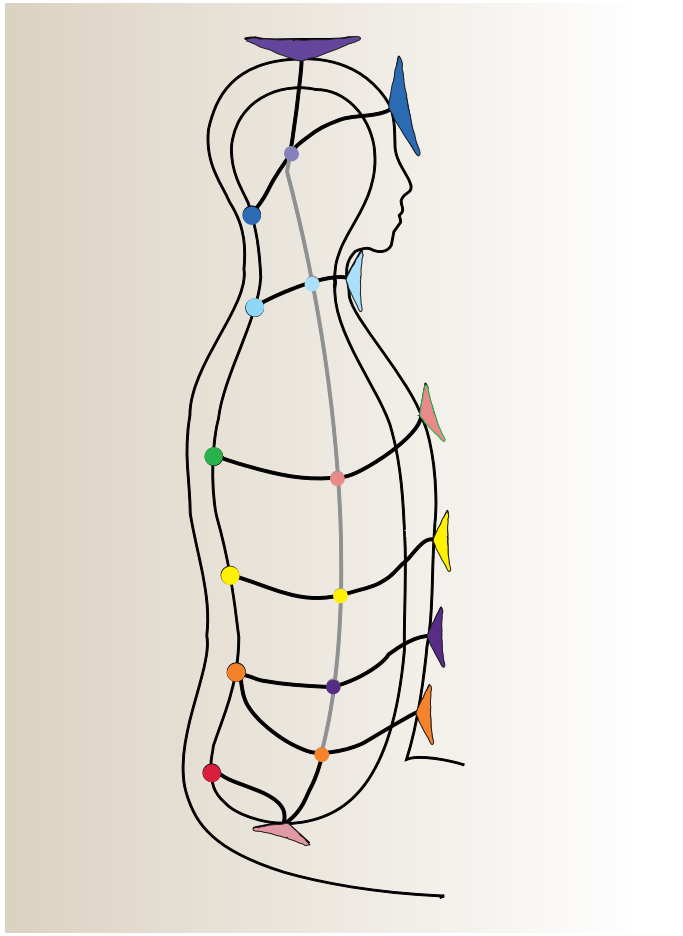
Die Quelle

Die ganzheitliche Atem-Meditation ist angelehnt an die Tu Na Meditation nach van Osten, deren Wurzeln wiederum überlieferten taoistischen Weisheitslehren entstammen.

Atem-Meditation galt im Taoismus als ein Aspekt der inneren Alchemie, also der Wandlung hin zu Vitalität, Energie und belebendem, verjüngendem Geist.



Ganzheitliche Atem-Meditation

Yvonne König
Diplom-Psychologin
Psychotherapeutin HP | Dozentin DGH

Einzel-, Paar- und Gruppensitzungen
Coaching - Beratung - Supervision - Seminare
Termine nach telefonischer Vereinbarung

Tel.: +49(0)6132 434 551

www.psychotherapie-könig.de
info@psychotherapie-könig.de

Willst Du den Weg der Freude gehen?
Den kraftvollen Weg in deine Mitte?
Dann ziehe dir die Schuhe des Vertrauens an und die Jacke der Zuversicht. Setze den Hut des Mutes auf und stecke die Schlüssel der Geduld und der Gelassenheit ein, mit denen du die Tür öffnest zum Glück". (nach H. Kruppa)

Gerne begleite ich Sie dabei

Die belebende Kraft der Atmung

Vitalisiert den Körper
Beruhigt den Geist
Nährt die Seele

Für mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Konzentration, Spannkraft und Quality-Aging

Einzel-, Paar- oder Gruppensetting

Privatpraxis für Integrative Psychotherapie
Diplom-Psychologin Yvonne König
Dozentin der DGH

Die belebende Kraft der ganzheitlichen Atem-Meditation

Wie wirkt sie sich auf den Körper aus?

Durch vertiefte ruhige Bauchatmung, wie sie im Rahmen dieser ganzheitlichen Atem-Meditation (GAM) praktiziert wird, kommt der Körper unwillkürlich zur Ruhe. Man kann sagen, der Körper folgt der Atmung, wie Entenküken dem Muttertier.

Mit jeder Übung findet das vegetative Nervensystem besser in seine Balance zurück, was nicht zuletzt der Unterstützung der Abwehrkräfte im Allgemeinen und den individuellen Stress-Bewältigungsmöglichkeiten im Besonderen dient.

Wenn der Stresspegel fällt und sich die Sauerstoffversorgung verbessert, wirkt sich das naturgemäß günstig auf den gesamten Stoffwechsel aus.

Obgleich die Atmung originär die physische Ebene betrifft, profitieren Geist und Seele dennoch gleichermaßen.

Wie profitiert die geistige Ebene?

Die Reizüberflutung im modernen Alltagsleben und Stressoren wie Zeitdruck, Bildschirmarbeit, steigender Leistungsanspruch und Sorgen (nicht nur bzgl. der eigenen Gesundheit und der, der Lieben) fordern die mentale Spannkraft übermäßig heraus.

Die ganzheitliche Atem-Meditation beruhigt und entschleunigt die geistige Ebene nachhaltig, in dem sie den Fokus der Aufmerksamkeit immer wieder auf das Atemerleben lenkt.

So kommt der Hamster aus dem Rad und der Mensch findet wieder in seine Mitte zurück - gut zentriert mit einem deutlichen mehr an innerer Ruhe, Gelassenheit und Kapazität.

Powernapping at it´s best!

Wie unterstützt das Praktizieren die Psyche?

So, wie die Atmung den Körper mit frischem Sauerstoff versorgt und unwillkürlich Verbrauchtes entlässt, wirkt die ganzheitliche Atem-Meditation (GAM) entlastend und zugleich nährend auf den feinstofflichen Bereich der Seele.

Aus der Akupunktur sind Energieleitbahnen bekannt, deren zentrale Knotenpunkte auch als Chakren bezeichnet werden. Durch das Praktizieren der GAM, die sich an diesen zentralen Knotenpunkten orientiert (vgl. umseitige Abb.), lösen sich, nahezu unmerklich sanft, emotionale Schlacken.

Das Lenken der Aufmerksamkeit nach innen und das Ruhen in der eigenen Mitte nährt und stärkt gleichzeitig die seelische Spannkraft (Resilienz).