



### Wusstest Du schon, .....

- ... dass unser Körper über ca. 100 Billionen Zellen (100.000.000.000.000) verfügt, die alle mit Sauerstoff versorgt werden möchten.
- ... dass die Luft zu 21 Prozent aus Sauerstoff besteht. Wir brauchen ihn, um Nährstoffe zu oxidieren, das heißt sie zu verbrennen. Nur so gewinnen wir Energie, die unseren Körper in Gang hält. Wir atmen Sauerstoff ( $O_2$ ) ein und Kohlenstoffdioxid ( $CO_2$ ) aus.
- ... dass man mit einem langsamen tiefen Atemzug sechs- bis zehnmal mehr Luft aufnehmen, als mit einem normalen, flachen.
- ... dass unser Gehirn 80% des eingeatmeten Sauerstoffs verbraucht.
- ... dass du den Reinigungsprozess deines Lymphsystems durch bewusstes und richtiges Atmen um mehr als das Zehnfache beschleunigen kannst.
- ... dass das Zwerchfell der grösste Muskel des Körpers ist, und der wichtigste Atemmuskel der Lunge.
- ... dass in jedem Lungenflügel sich an die ca. 380 Millionen Lungenbläschen (Alveolen) befinden. Diese transportieren den eingeatmeten Sauerstoff in die Blutbahnen, um unsere Körperzellen mit Sauerstoff zu ernähren und nehmen beim Rücktransport das Kohlenstoffdioxid auf, entgiften damit den Körper und geben es wieder an die Lunge zum Ausatmen ab.
- ... dass wir von ca. 750 Millionen Lungenbläschen im Schnitt nur jedes zwanzigste benutzen.
- ... dass 70% aller Abfallstoffe des Körpers über den Atem ausgeschieden werden. Weitere 20% werden über die Haut und nur 10% über Ausscheidungen des Verdauungstrakts entsorgt.
- ... dass der Mensch ohne Essen etwa 40 Tage, ohne Trinken nahezu fünf Tage, ohne Luft jedoch nur wenige Minuten überleben kann.
- Dass wir pro Atemzug einen halben Liter Luft ein- und ausatmen, das sind 6-9 Liter Luft pro Minute und rund 10.000 Liter pro Tag. Im Alter zwischen 20 und 30 Jahren haben wir durchschnittlich ein Lungenvolumen von 4 Litern, das sich bis zum 60. Lebensjahr bis auf die Hälfte reduziert.
- ... dass im Laufe seines Lebens ein gesunder Mensch bis zu 20 Millionen Liter Sauerstoff (1 Liter Sauerstoff = 28 Liter Luft) verbraucht.
- ... dass die Fläche der Schleimhäute in Nase und Nasennebenhöhlen fast einen halben Quadratmeter, in den Verzweigungen der Luftröhre und Bronchien etwa fünf Quadratmeter beträgt.
- ... dass die innere Oberfläche der zwei Lungenflügel ausgebreitet ca. 70 m<sup>2</sup>, der Grösse eines Fussballfeldes entspricht.

# ABLAUF EINER ATEMSITZUNG

Die Atemarbeit mit dem "Verbundenen Atem" (Psychodynamischer Atem oder auch Prozessorientiertes Atmen genannt) zählt zu den alternativen, bzw. komplementären Heilverfahren und ist für alle Menschen, die präventiv unterstützt werden wollen und auch - mit der ärztlichen und therapeutischen Heilung – eine hilfreiche und unterstützende Begleitung.

## Ablauf einer Atem-Sitzung

- eine begleitete Atemsitzung dauert max. 2 Stunden, im geschützten und geborgenen Raum
- um sich ganz auf den Atemprozess einzulassen und zu konzentrieren, findet dies auf einer Unterlage liegend statt
- eine Entspannungseinführung hilft den Alltag loszulassen
- anschliessend beginnt das verbundene Atmen von ca. 1 Stunde. Unterstützend ist dabei die passende Musik als Begleitung
- danach folgt eine Ruhe- und Entspannungsphase von ca. 30 Minuten
- Einführendes oder anschliessend Gespräch nach Wunsch und Bedarf

Das Ziel ist, die feinere Körperwelt zu erforschen und wahrzunehmen, die Atmung zu verbessern oder einen Weg zur tiefen Entspannung zu finden. Im bewussten Atmen geschieht das Sich-Aufeinander-Einlassen von Körper und Seele/Geist. Im angeleiteten Atemprozess kann es zu tiefen Erfahrungen und Einsichten kommen. Der Atem, seine Lebens- und Entwicklungskraft wird bewusst in sein ursprüngliches Recht gesetzt

Die aus über ca. 100 Billionen Zellen (= 100'000 Milliarden) bestehende Einheit des Körpers hat eine eigene Intelligenz. Jedes Organ, jede einzelne Zelle verfügt über ein entsprechendes Bewusstsein, welches versucht mit dem Lebensstrom in Verbindung zu bleiben. Durch den verbundenen Atem wird der Austausch von Sauerstoff (Einatmen) und Kohlendioxid (Ausatmen) optimal aktiviert.

## Wichtig zu Beachten:

Durch diese Form der Atmung werden viele innere Organe bewegt. Um den Organismus nicht zu sehr zu belasten ist Folgendes zu beachten:

- 2 Stunden vor der Atemsitzung nichts mehr Essen, keinen Kaffee mehr trinken und wenig Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Eventuelle Krankheits-Symptome und Medikamenten-Einnahmen vorherig melden.
- Bequeme, wenn möglich naturbelassene, lockere Kleidung tragen, Baumwoll- oder Wollsocken.

