

## Dein Leben ist genauso wie dein Atem

Wir atmen ganz automatisch. Es gibt vermutlich nichts anderes in deinem Leben, was du so regelmäßig und in der Häufigkeit machst wie zu atmen. Beim Atmen wird der Körper mit Sauerstoff versorgt. Atem ist Leben.

Alles, was der Mensch in seinem Leben erlebt, vor allem das, was in unserem Leben schief geht, hat zu hundert Prozent mit unseren Atemgewohnheiten zu tun. Wir können in unserem System die Negativität nur dann erzeugen, wenn wir unseren Atem anhalten. Dies geschieht meist unbewusst in Stress- oder Angstsituationen. Egal, ob als Emotion oder als Gedanke. Um etwas Negatives in unseren Zellen speichern zu können, muss man auf jeden Fall den Atem anhalten.

Die gespeicherten, negativen Zellen in unserem System beginnen mit der Zeit, aufgrund des Anziehungsgesetzes, jede Menge Negativität in unserem Leben anzuziehen. Sobald wir unseren Atem ändern, wird sich auch unser Leben ändern. Hierzu ist es zunächst wichtig, sich erst einmal seines Atems bewusst zu werden. Atmest du eher schnell, wenig, flach oder tief?

Jeder Mensch hat sein eigenes Atemmuster. Anhand dieses Musters lässt sich erkennen, wie die Person ihr Leben lebt und um welche Themen es bei ihr geht. Der Atem ist so individuell wie ein Fingerabdruck.

Das Transformative Atmen beschreibt eine Methode, bei der durch die Technik des freien und verbundenen Atmens Zugang zum Körpergedächtnis geschaffen wird und nicht verarbeitete Emotionen integriert werden können. Wann immer Menschen Stress erleben oder emotionale Reaktionen auf ein belastetes Ereignis spüren, gibt es eine energetische Spannung im Körper.

Wie funktioniert es?

Ähnlich einem hypnotischen Zustand hilft die aktivierende Atemtechnik des verbundenen Atmens, begleitet von einem spezifisch zusammengestellten Musik-Set, den Körper in einen leichten Stresszustand zu bringen, den Ego-Geist auszublenden und einen erweiterten Bewusstseinszustand zu erleben, um auf die tiefere Ebenen des Unterbewusstseins zuzugreifen.

Transformatives Atmen, unterstützt dabei,

- gespeicherte Energien zu lösen
- das Nervensystem zu regulieren
- aus immer gleichen Mustern auszubrechen
- einen Umgang mit großen Gefühlen und Emotionen zu lernen und sie als Teil des Selbst anzunehmen

„Wenn dein Atem frei und verbunden ist, wirst du nicht müde. Der natürliche Atem macht auch den Menschen natürlich, er ermöglicht uns sogar, die benötigte Energie und Gesundheit wieder zu erlangen.“