

Bewusstes integratives Atmen

Beim Sport atmen wir vertieft und vermehrt, weil der Körper mehr Energie braucht, um die entsprechende Leistung zu vollbringen. Da wir beim „integrativem Atmen“ auf dem Rücken liegen, um bewusst und vertieft zu atmen, geht die Energie nach innen (implodiert) und bewirkt, dass alte gestaute Blockaden an die Oberfläche kommen, um sich bewusst aufzulösen. Durch das Auflösen können Körperempfindungen auftreten, wie Verspannungen, kribbeln und leichtere Krämpfe, die das Auflösen der Blockaden signalisiert, die wir im Verlaufe unseres Lebens durch unterdrückte Wut, Ängste oder Unfälle zu uns genommen haben (Körper-Gedächtnis).

Mit Musik die etwa 60% der Sitzung unterstützt – die in 5.Fasen abgestimmt ist (1.Eröffnung, 2. Einleitung der Trance, 3.Dramatischer Durchbruch, 4. Herzöffnung und 5. Meditation und mit liebevoller, achtsamer Begleitung entsteht ein vertrauensvoller Raum der auf den Ebenen Körper, Psyche und Seele wirken kann. Die ersten Erfahrungen sind in der Regel eher auf der Körper-Ebene und später nach einigen Sitzungen auf der psychischen und geistigen spirituellen Ebene.

Eine Sitzung dauert ca. 3.Std, von denen der Atmende Teilnehmer ca. 40 Min. intensiv atmet. Die restliche Zeit in einer meditativen, entspannenden Energie kann sehr heilsam sein.