

# Was kann Atemtherapie, was nicht?

## Anwendungsbereich und Grenzen

### Atemtherapie nach I. Middendorf kann ...

- die Atemqualität verbessern. Die Atmung wird durch Körperübungen und Behandlungsgriffe vertieft, der Atemrhythmus wird harmonisiert und die Atemkraft gestärkt.
- die Gesundheit unterstützen, indem das Gesunde gestärkt wird und so positiv auf Schwächen und Fehlleistungen wirken kann. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und gestärkt.
- erschlaffte Muskelpartien kräftigen, und verspannte Körperregionen lockern. Dadurch verbessert sich die ganze Körperhaltung.
- Stimm- und Aussagekraft entwickeln.  
Durch Spannungsveränderungen, Durchlässigkeit und Atemkraft wird die Stimme plastischer, ausdrucksstärker und somit authentischer.
- die individuelle Leistungsfähigkeit steigern. Verschiedenste Körpervorgänge und –funktionen (wie z.B. Verdauung) kommen wieder ins Gleichgewicht. Der Mensch hat in einem ausgeglichenen System mehr Lebensenergie zur Verfügung.
- eine Entwicklung und Differenzierung der Selbstwahrnehmung bewirken. Seelisch-körperliche Zusammenhänge können so bewusst gemacht und integriert werden. (Atem als Seismograf für körperliche und psychische Vorgänge und Einflüsse)
- das Selbstbewusstsein stärken und so die Ausdrucks- und Beziehungsfähigkeit verbessern. Eine bessere Selbstwahrnehmung kann zu mehr Eigenverantwortung und Akzeptanz des Eigenen führen. Dies wirkt sich immer auch auf mein Umfeld und meine Beziehungen zu anderen Menschen und zur Welt aus.

### Atemtherapie kann nicht....

- von Jetzt auf Gleich eine Krankheit heilen oder Fehlleistung beheben (längerer Prozess)
- ohne die Bereitschaft, Offenheit, sich Einlassen auf sich selbst ganzheitliche Veränderungen erwirken. Selbstverantwortung ist ein wichtiger Anteil bei der Entwicklung.
- Prognosen stellen wie z.B. nach 3 Behandlungen sind ihre Beschwerden weg. Die Veränderungen brauchen individuell Zeit. Die Therapie dauert darum auch unterschiedlich lange.