

# Heilsamer Atem

Lebensfreude und persönliche Entwicklung  
durch körperorientiertes Coaching

Mirko Matytschak

**Stand H06**



# Körperorientierte Psychotherapie

- Emotion steht im Mittelpunkt
- Unterdrückung von Affekten:
  - Flacher Atem
  - Demobilisierung der Muskulatur (Panzerung)
- Therapie
  - Vertiefung des Atems
  - Emotionale Ausdrucksfähigkeit

# Körperorientiertes Coaching

- Ausdauer
  - Mein Beruf fordert mich
- Konsequenz
  - Ich möchte tun, was ich mir vorgenommen habe
- Grenzen setzen
  - Einmal NEIN sagen können
- Durchsetzungskraft
- Wahrgenommen werden
  - Energetische Präsenz
  - Atmung ist wichtiger Bestandteil dieser Arbeit

# Körperorientiertes Coaching

- Sehr effektive Methode im Bereich der Resilienz
- Resilienz = Fähigkeit, Belastungen standzuhalten und an ihnen zu wachsen

# Forever Young

- Dr. Ulrich Strunz
- Gute Argumente fürs Jogging
- Atem
- Mehr Sauerstoff, bessere Konzentration
- Abnehmen durch quergestreifte Muskulatur
- Antibakterielle Wirkung des Sauerstoffs
  - Druckkammern im Unfallkrankenhaus Murnau

# Entsäuerung

- Die Lunge ist das wichtigste Organ zur Entsäuerung des Körpers
- Erkrankungen durch saueres Milieu im Gewebe
  - Krebs

# Stress

- You can always take a deep breath
- Thema Vagus vs. Sympatikus
- Schreck: Adrenalinausstoß, Gefäßverengung
- Funktion: Flucht / Angriff
- Bluthochdruck
  - Herz- und Gefäßkrankheiten
  - 15-20 Mio Menschen unter ständiger Behandlung
- Tief und langsam atmen verschiebt die Reaktionslage
  - Aaaaahhh

# Sexualität

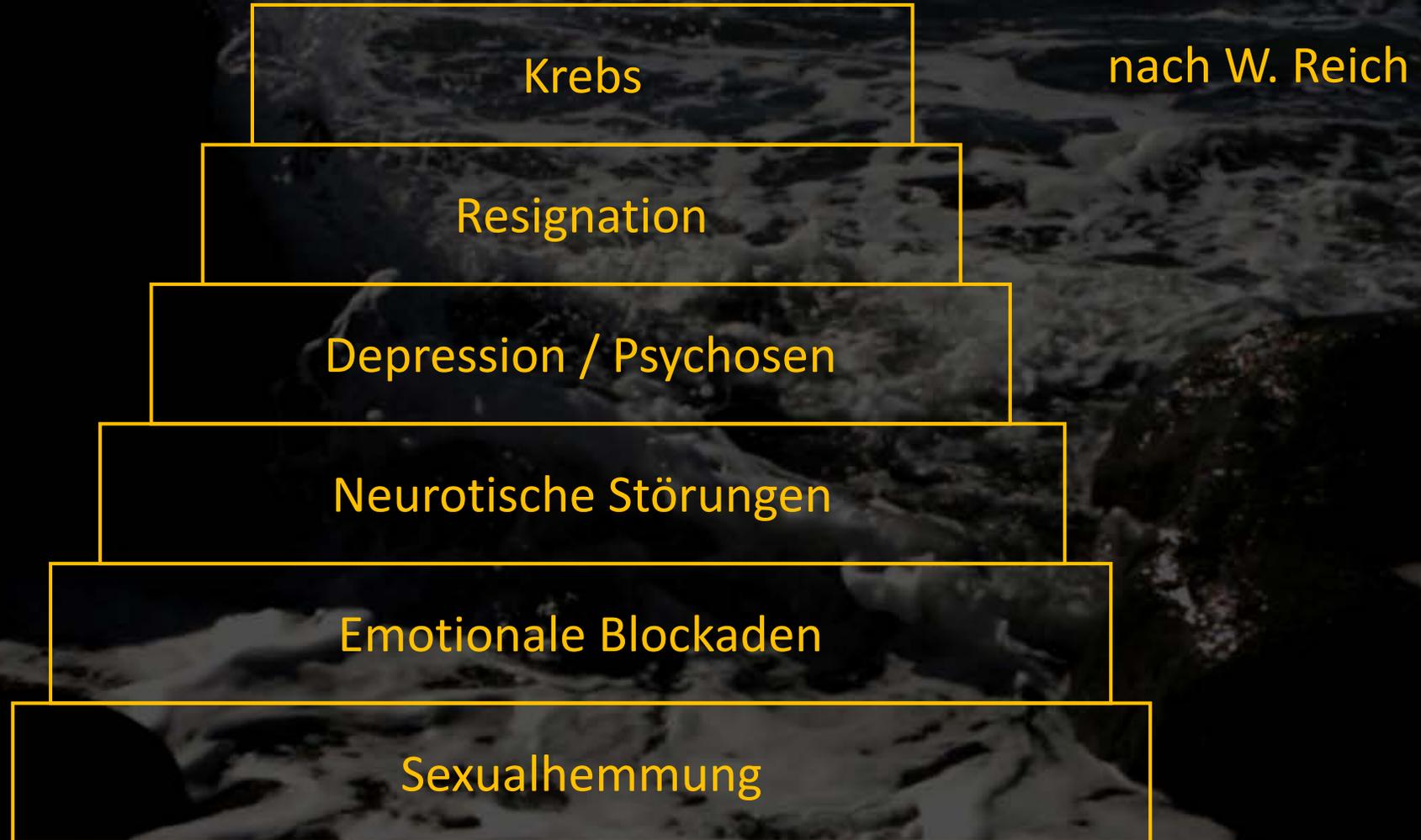
- Intensiv atmen baut Energie auf
- Tief und langsam atmen: Energie halten
  - Gute Methode bei Ejaculatia Praecox
- Atmen vertieft das Spüren
- Körper braucht beim Höhepunkt viel Luft
- Wer möchte da nicht gleich einen tiefen Atemzug nehmen...

# Sexualstörungen

- Stress = Sexkiller
  - Lust ist nur in der vagotonen Reaktionslage möglich
- Blutdruckhemmer beeinträchtigen die Sexualfunktion
- Gestaute Energien erzeugen Sympathikus-Reaktionen
  - Körper schützt sich vor Spannung mit Stressreaktion
  - Spirale im Fall des Bluthochdrucks
- Ist das wirklich wichtig?
  - Siehe die nächsten Folien



# Pyramide der Erkrankungen II



# Todesraten durch Erkrankungen

- Kreislaufsystem: 39%
- Krebs: 26%
- Fazit: Die Sexualhemmung ist Risikofaktor für 65% der tödlichen Erkrankungen.
- Quelle:  
<https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/Todesursachen/Todesursachen.html>

# Fazit

- Tiefe Atmung und emotionale Beweglichkeit sind essentielle Faktoren der Lebensfreude.
- Sie sind essentielle Faktoren der Resilienz.
- Körperorientiertes Coaching gibt den Klienten Methoden an die Hand, die Atmung und emotionale Beweglichkeit zu vertiefen.
- Körperorientiertes Coaching ist ein wesentlicher Bestandteil des Resilienz-Coachings und der Arbeit an der eigenen Persönlichkeit.