



# Respiratory therapy, holistic, integrative

Autor/in: [Therapeuten für Integrative Tiefenatmung und Heilpraktiker für Psychotherapie Mechthild & Alexander Haardt](#)



What is Integrative Breath Therapy? Integrative Deep breathing is based both on recent developments in humanistic and transpersonal psychology, as well as age-old traditions of mysticism and of dealing with the breath in Eastern cultures.

In integrative breath therapy is the breath used to gain easy way to an entrance into the deeper layers of soul and spirit, and refused to feelings and unknown facets, loving to integrate into their own wholeness.

When an integrated breathing and exhalation are connected to a breathing circuit with each other.

When inhaled, the lungs fill, expand, so that most of the chest and heart area filled with breath and a feeling of inner space.

The exhalation is deep into the pelvic area. This is the place in our bodies, in the confidence and rootedness are noticeable.

Due to the powerful mix of inputs and out-breath - breathing in a relaxed rhythm - is the attention in the "here and now" channeled into the body. Excluded, rejected emotions and thoughts will be felt again. In an internal space of acceptance and respect can heal "old experience". The Associated Respiratory ultimately flows through the body and fills it with inner strength, so that the Breathing can relax in the current experience into it.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten