Der Erfahrbare Atem®
- psychophysische Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

Ankündigung: Aufbaukurs I

Themenschwerpunkt: Sammeln – Empfinden – Atmen

Bewusstheit im Zulassen der Atembewegung entwickelt sich über Sammlung auf den Atem. Das bedeutet, sich dem Atem hinzugeben, ihn achtsam wahr zu nehmen ohne ihn zu dirigieren oder in seinen Rhythmus einzugreifen. Mittels der Methode der psychophysischen Atemtherapie wird das Interesse an den inneren Sinnesreizen – des Tastsinnes und der Tiefensensibilität [Interozeptoren] geweckt. Bei einiger Übung zeigt sich Empfindung für den gesamten Körper [sensory awareness]. Wahrnehmbar wird die Veränderung des Atemrhythmus und des Muskeltonus, Durchlässigkeit der Gelenke, Organ- und Gewebsschichten. In ausgeglichener Atemspannung dringt die vitale Kraft hervor.

Auf der seelisch-geistigen Ebene stellt sich langfristig Wandlung ein, die andere Dimensionen des Seins durchscheinen lässt. Es lebt sich leichter, in der Lebendigkeit des Atems schwingungsfähig zu sein. Wir lernen Stimmungen und Gefühlen mehr Beachtung zu schenken, verstehen sie allmählich besser und beginnen Einfluss zu nehmen. Diese Erfahrung gibt uns Selbstvertrauen im Leben. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, den Atem bewusst zuzulassen. Wir haben die Chance, mehr Körperbewusstsein in uns selbst zu wecken und dieses Wissen in unsere Arbeit mit Patienten zu integrieren.

Kursinhalt:

- Atemanregung: Dehnen, Schwingen, Federn, Schütteln
- Atemübungen im Sitzen, Stehen und Liegen
- Spür- und Kontaktarbeit in Partnerübungen
- Lebendigkeit im Atemrhythmus
- Innenraum - Außenraum
- Widerstand - Atemspannung - Kraftentfaltung
- Raum – Richtung - Spiralbewegungen
- Erleben der Atemwelle
- Vokalraum

Dieser Kurs setzt den Einführungskurs voraus, ggfs. Erfahrungen in der Middendorf-Atemtherapie aus Einzel- oder Gruppenarbeit – sowie anderer Methoden der Körpertherapie [Eutonie, Qigong, Feldenkrais].

Literatur:

Norbert Faller, Atem und Bewegung im Einklang – Praxishandbuch
Springer, 2006

Derbolowsky, U. und R. – Atem ist Leben – Übungsbuch
Jungfermann Verlag

Susanne Duden, Die Heilkraft des Atems für einen erholsamen Schlaf – Ein Handbuch
Verlag Via Nova 2005

Kurszeiten:

Freitag 16.30 bis Sonntag 14.00

Münchener Strasse 30 · 10825 Berlin · 030.782 33 74 · irene.uhlig@gmx.de · www.qigong-atem.de