

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

Ankündigung: Aufbaukurs IV

Themenschwerpunkt: „**Sein im Atem, der ich bin**“
- Atemraum und –rhythmus -

Es gibt viele Wege, die wir im privaten und öffentlichen Leben gehen können – der Atem ist immer dabei. Er ist die Brücke zwischen Körper und Geist im Zentrum des Menschen und das Bindeglied zwischen den Menschen. Er macht das aus, was der Mensch ist: sein Gefühl [Emotionen] und seine Gedanken. Wir könnten ihm mehr Aufmerksamkeit schenken.

Achtsamkeit auf den Atem-Körper vertieft das Empfindungsbewusstsein. Hingabe an den Atem, Durchlässigkeit der Gelenke, des Bindegewebes und der Organe sowie Schwingungsfähigkeit in den Körperwänden lässt den Atemraum in seiner Weite und Verdichtung [Substanz] erfahrbar werden. Der Atem in der Meditation [Gedankenstille] und Seins Erfahrung [Mittenzustand] wird zum Thema je mehr wir uns dem Atem zuwenden. Ruhe und lebendig pulsierendes inneres Strömen [Lebensenergie] zu erleben, vermittelt außerordentliches Wohlbehagen und Glücksgefühl.

Anwesend-Sein, Wahrnehmen und Empfinden lässt das Bewusstsein für den Atem und seinen seelischen Ausdruck anwachsen. Auch in schwierigen Situationen wenn der Atem „verloren“ zu gehen scheint sind im Körperbewusstsein Spuren der Erinnerung an die Empfindung von innerer Weite und Durchlässigkeit [Raum, Rhythmus und Atemwelle]. Akzeptanz des Zustands in dem wir uns befinden ist der Ausgangspunkt für weitere Entwicklung.

Kursinhalt:

- Dehnen und Bewegen
- Achtsamkeit und Hingabe an den Atem
- Schwingungsfähigkeit in Bewegung und Ruhe
- Atemraum und Körperwände: Innen- und Außenraum
- Erleben des Rhythmus und der Atemruhe
- Kraft der Stimme und Innerer Klang
- Freiwerden von emotionalen Blockaden und Denkmustern
- Mittenzustand: Verschwinden von Emotionen und Gedanken

Dieser Kurs erfordert Erfahrung mit der Atemarbeit nach Middendorf in der Gruppe. Mindestens zwei Kurse werden vorausgesetzt, er richtet sich daher an die zahlreichen KollegInnen, die in den letzten Jahren an Kursen bei Fortbildung in Hamburg oder anderen Institutionen teilgenommen haben. Er ist ein Angebot, die Atemarbeit für persönliche Entwicklung und berufliche Weiterbildung in den nächsten Jahren regelmäßig mit unterschiedlichen Schwerpunkten fortzusetzen; thematische Anliegen können eingebracht werden, sind erwünscht.

Literatur:

- *Klaus Neubeck*, Atem-Ich: körperliche Erfahrung, gesellschaftliches Leid und die Heilkraft des inneren Dialoges Stroemfeld/Nexus, 1992
- *Klaus Neubeck*, Atem und Glück
Books on Demand GmbH, Norderstedt 2003, ISBN 3-8330-0164-X
- *Hermann Schmitz*, Leib und Gefühl – Materialien zu einer philosophischen Therapeutik
Jungfermann-Verlag · Paderborn 1992

Kurszeiten: Freitag 16.30 bis Sonntag 14.00

Literatur:

Klaus Neubeck, Atem-Ich – körperliche Erfahrung, gesellschaftliches Leid und innerer Dialog
Stroemfeld/Nexus 1992

Klaus Neubeck, Atem und Glück
Books on Demand GmbH, Norderstedt ISBN: 3-8330-0164-X

Ilse Middendorf, Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz
Jungfermann-Verlag Paderborn 1998

Hermann Schmitz, Leib und Gefühl – Materialien zu einer philosophischen Therapeutik
Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften
Jungfermann-Verlag Paderborn 1992

Buddhadasa Bhikku, Anapanasati – Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit
Hrsg. Buddhistische Gesellschaft München e.V.
Books on Demand, 2002 ISBN: 3-83311-3271-2

Larry Rosenberg, Mit jedem Atemzug – Buddhas Weg zu Achtsamkeit und Einsicht
Arbor Verlag 2002 ISBN: 3-924195-70-6

Matthias Glatzer [Hrsg.] – Neue Wege der Atem- und Körpertherapie
Die Psychotonik Glaser® im Licht aktueller Entwicklungen
Hippokrates Vlg. 1997

Stefan Bischof [Hrsg.] - Freiburger Hefte für Atemtherapie
1. Neue Wege in der Atemtherapie • Tagungsbericht 2005 ISBN 3-8334-4870-9
2. Traum – Trauma – Wissenschaft • Tagungsbericht 2006 ISBN 978-3-8334-9284-6

Dr. med. Yvonne A. Maurer – Atemtherapie in der therapeutischen Praxis
Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft MbH • Uelzen 2001