

Atmung und Knochen

FÜNF ABENDE ZUR OPTIMIERTEN REGENERATION

Mit Paki E. Heisserer*, CH

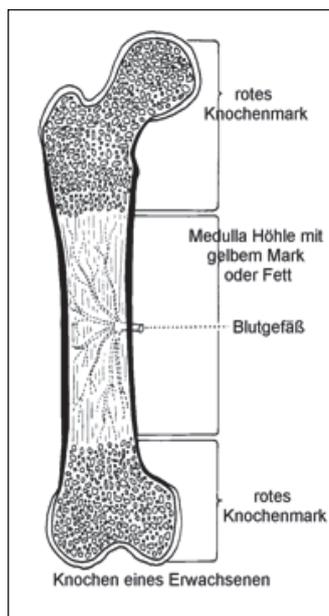
Teilnahme Live oder Online möglich – auch zeitlich versetztes Mitmachen ist möglich (Replay-Modus)



In dieser nächsten Serie des Trauma-Sensitiven Qi Gongs (TSQG) stehen Übungen für die Optimierung unserer Regenerationsfähigkeit im Zentrum. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur Sauerstoffsättigung im Körper durch stressbedingte «Überatmung» und der damit einhergehenden geringen Kohlendioxid-Toleranzschwelle bilden die Grundlage für die theoretischen und praktischen Sequenzen dieser fünf Abende. Neben den praktischen Übungen gibt es immer eingangs 20minütige theoretische Erläuterungen und dazu gehörende Kursunterlagen.

Eine kleine Kohlendioxid-Toleranzschwelle bringt das Atemzentrum dazu, die Atemfrequenz weiter zu steigern. Dieser Teufelskreis kann zu vielen Krankheitssymptomen und Übergewicht führen. Die Kenntnis dieser verhängnisvollen inneren Dynamik bildet den Boden für eine innere Motivation, um dank achtsamen Beobachtens (in Verbindung mit unterstützenden Qi-Gong-Übungen) zu einer gesundheitsfördernden Nase-Bauch-Atmung zurückzufinden und damit u.a. auch zu einem gesunden Schlafrhythmus und einer guten Verdauung.

Peter A. Levine hat mit seinem SOMATIC EXPERIENCING (SE)-Modell aufgezeigt, dass die Folgen von Schock und Trauma im Körper gespeichert sind. Dabei ortete er neben den Gelenken, den Diaphragmen, den Organen, dem Bindegewebe und dem Zentral-Nervensystem auch die Knochen als wesentlichen Speicherort überwältigender Erfahrungen. Im traumatisierten Zustand



können auch die Knochen nicht mehr optimiert atmen. Im alten taoistischen System finden wir Anleitungen, wie wir über bewusste meditative Abläufe Energiebewegungen in den Knochen anregen und zu einer spannenden Knochenatmung finden können.

Das tiefe Eintauchen in die physiologischen Strukturen ist sowohl im SE wie auch in den taoistischen Yoga- und Qi Gong-Praktiken der Schlüssel für einen inneren Wandel hin zu mehr Erdung und Lebendigkeit, indem der ganze Körper zu atmen beginnt, die erdigen Knochen inklusive. Die erfahrene Kursleiterin vermittelt an diesen Abenden, wie wir mit dem Bewusstsein auf die Ebenen von Knochen und Knochenmark vordringen können, um dort eingefrorene Schichten aufzulösen und die freigewordene Energie für den ganzen Organismus verfügbar zu machen.

Das tiefe Eintauchen in die physiologischen Strukturen ist sowohl im SE wie auch in den taoistischen Yoga- und Qi Gong-Praktiken der Schlüssel für einen inneren Wandel hin zu mehr Erdung und Lebendigkeit, indem der ganze Körper zu atmen beginnt, die erdigen Knochen inklusive. Die erfahrene Kursleiterin vermittelt an diesen Abenden, wie wir mit dem Bewusstsein auf die Ebenen von Knochen und Knochenmark vordringen können, um dort eingefrorene Schichten aufzulösen und die freigewordene Energie für den ganzen Organismus verfügbar zu machen.

DATEN

20. August 2024
27. August 2024
03. September 2024
10. September 2024
17. September 2024
(jeweils Dienstagabend)

UHRZEIT

19.00 - 20.45 Uhr
(Die Aufzeichnung eines Abends wird jeweils 14 Tage freigeschaltet und automatisch zugesandt).

SPRACHE

Deutsch

KOSTEN

Fr. 260.- (für alle 5 Abende – können nur als Ganzes gebucht werden)

KURSORT

Live an der Konradstrasse 18, 8005 Zürich (direkt beim Hauptbahnhof) oder Online zu Hause.

ZIELGRUPPE

Menschen, die sich für eine aktive Gesundheitspflege interessieren.

KURSBEDINGUNGEN

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die bewusste innere Wahrnehmung wird dabei gezielt in die tiefe Knochenstruktur gelenkt – um dort nach einem feinstofflichen Atem zu suchen. Ist er einmal entdeckt, wird er bewusst als neue innere Organisation installiert. Im alten China wurde das auch als «**Knochenwaschung**» bezeichnet und galt als ehrfürchtig gepflegte Praxis zur langsamen Veränderung feststehender Schockstrukturen. Der Lohn für diese in Stille geübten Praktiken war die Vitalisierung der Knochenmasse und ihrer Dichte.

Das menschliche Skelett ist ein Meisterwerk der evolutionären Architektur. In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts gelang es wissenschaftlich Forschenden, **elektromagnetische Felder zu messen, die zwischen den Knochen und den Organen, Blutkörperchen, Meridianen und Nervenbahnen laufende Kommunikationen aufzeigen**. Die Knochen scheinen aus dieser Perspektive so etwas wie die Stimmgabeln des gesamten menschlichen Körpers zu sein. Ihre Fähigkeit, Elektrizität zu bilden und bis auf die Zellebene zu leiten, ist eines der grossen Geheimnisse der Physiologie. Im Kurs werden Wege erforscht und aufgezeigt, wie diese geheimnisvolle, tief in uns verankerte Knochenstruktur kontaktiert und in feine Schwingung gebracht werden kann.

Stressbedingte «Überatmung» startet eine verhängnisvolle innere Dynamik.

Mit dem von Paki E. Heisserer entwickelten **Trauma-Sensitivem Qi Gong (TSGQ)** wird der **ständige und natürliche Erneuerungsprozess auf allen Ebenen positiv unterstützt**. Die Teilnehmenden lernen physiologische und energetische Abläufe zu verstehen, die es unserem Organismus ermöglichen, wieder in Kontakt mit verschiedenen Aspekten der natürlichen Atmung zu kommen. Auch der **Prozess der Ganzkörper- und Embryonalatmung kann neu erweckt werden**. Theoretische Informationen über die Atemforschung in Verbindung mit der Polyvagal-Theorie ergänzen die praktischen, sehr einfach in den Alltag integrierbaren

inneren und äusseren Übungen. Im Mittelpunkt stehen neben der **Knochenatmung auch die 18 Übungen des Shi-Bashi** in Verbindung mit der Aufmerksamkeit auf unserem Atemrhythmus und dem Herzschlag. Die uralten 18 Bewegungen **«der inneren Harmonie»** der Shi-Bashi-Form sprechen verschiedene Bereiche und Ebenen unseres Körpers an.

Die Knochenatmung hilft dabei, näher zum eigenen Wesen zu finden.

Die Grundlage der Qi-Gong-Atmung ist «SHUNHUXI», die natürliche Atmung. Shun bedeutet ungehindertes Fliessen. **Natürliche Atmung wird auch Bauch- oder Zwerchfellatmung genannt**. Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell zusammen und senkt sich, dadurch wird der Bauch nach aussen gedrückt. Das vergrössert das Lungenvolumen, schafft ein teilweises Vakuum und Luft (Sauerstoff) wird eingesogen. Während des Ausatmens entspannt sich das Zwerchfell und rutscht wieder nach oben, der Bauch lässt nach innen los und das Kohlendioxid wird nach aussen abgegeben.

Qi Gong bedeutete in seiner frühen Erscheinung so viel wie Altes auszustossen und Neues aufzunehmen – was sich auch im Atemprozess direkt spiegelt. Später wurde die Bedeutung leicht verändert in Richtung des bewussten Umgangs mit der Lebensenergie.

** Paki E. Heisserer ist in Deutschland geboren und seit 1980 Stadtzürcherin. Sie arbeitet seit 1985 in eigener Praxis als Körperpsychotherapeutin mit Polarity, Craniosacralem Balancing, Posturaler Integration, Process Work und Pränataler Psychologie als Hintergrund – sowie als Traumatherapeutin mit SOMATIC EXPERIENCING (SE). Als Ausbilderin und Lehrerin ist sie im Bereich von SOMATIC EXPERIENCING und dem TRAUMA-SENSITIVEN QI GONG (TSQG) tätig.*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für die fünf Kursabende **«ATMUNG UND KNOCHEN»** mit Paki E. Heisserer mit Beginn am 20. August 2024:

Name..... Vorname.....
Strasse..... PLZ/Ort.....
Beruf..... Telefon.....
E-Mail..... Fax.....
Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch