

Online – Halbtages-Mittelstufenkurs inkl./exkl. 2 Videos: Ganzheitliches Atemerleben® mit Fokus auf Organen, Kurs 2

20. April 14:00 – 17:15



Bildquelle: www.MedicalGraphics.de (CC BY-ND 4.0 DE)

Sie können an diesem Kurs 2 teilnehmen, auch wenn Sie Kurs 1 nicht besucht haben. Dieser Halbtages-Mittelstufenkurs findet per Zoom-Video-Konferenz statt und besteht aus zwei Übungseinheiten. In der ersten Übungseinheit werden die inneren Organe des Oberbauches – Leber, Nieren, Milz und Magen – angesprochen und die Beweglichkeit und Durchlässigkeit dieser Organe gefördert. In der zweiten Übungseinheit werden zwei Sinnesorgane im Kopf – Ohren und Augen – angesprochen und ihre Verbindung nach außen und innen (speziell zur Mitte) erkundet.

Die inneren Organe sind nicht sichtbar und funktionieren vielfach unbemerkt. Jedoch reagieren sie sehr positiv, wenn sie beachtet und angesprochen werden, besonders, wenn dies achtsam und sanft über den Atem geschieht. Es entstehen viele positive Wechselwirkungen speziell zwischen diesen beiden aber auch zwischen diesen und anderen Körpersystemen. Vielfältige wohltuende ganzheitliche Erfahrungen werden möglich (siehe Wirkungen nachstehend im Text).

Wie für den Bewegungsapparat, so ist auch für die inneren Organe Bewegung das Wichtigste. Organe müssen sich bewegen können damit sie reibungslos funktionieren können! Es werden drei Bewegungsarten der inneren Organe unterschieden:

- MOBILITÄT: Bewegung zwischen zwei Organen bzw. zwischen einem Organ und seiner Umgebung (z. B. der Rumpfwand, dem Zwerchfell oder dem Beckenboden)
- MOTILITÄT: Die Eigenbewegung des Organs

- MOTRIZITÄT: Passive Bewegung (Verlagerung) von Organen durch eine willkürlich ausgeführte Bewegung des Bewegungsapparates (z. B. Neigung des Oberkörpers nach links bedeutet Verlagerung aller Organe in die rechte Körperhälfte)

Kommt es zu einer Störung in einem der drei Bereiche, entstehen oft Dysfunktionen und in Folge Krankheit.

In der Atemlehre Ganzheitliches Atemerleben® werden die Organe zunächst über Bewegungen des Bewegungsapparates und dann über den Atem bzw. die Atembewegung angesprochen. Beim Ansprechen über den Atem wird die Wechselwirkung von Sammeln, Empfinden und Atmen genutzt. Das heißt, wenn wir uns auf einen Körperbereich sammeln, dann werden wir diesen Bereich bewusster empfinden und bei vorhandener Durchlässigkeit und zugelassenem Atem wird sich der Atem bzw. die Atembewegung in diesem Bereich verstärken.

Somit werden wir in der Arbeit mit den Organen uns auf das jeweilige Organ sammeln, das Organ, soweit es uns möglich ist, empfinden und lassen es von der Atembewegung direkt bewegen oder lassen mit Hilfe eines Bildes den Atem sanft, wie einen Windhauch durch das jeweilige Organ wehen. Dadurch kann jedes Organ, aber auch der dabei entstehende Atem in einer spezifischen Qualität erfahren werden.

Folgende weitere Wirkungen werden vielfach erlebt:

- Es entsteht Zugang zu innerer Fülle und Lebendigkeit.
- Die Organe werden beweglicher und durchlässiger.
- Angespannte und hochgezogene Organe – speziell bei Menschen, die unter Stress und/oder Trauma leiden – lösen sich. Die nach-innen-gerichtete Spannung im gesamten Bauchraum kann sich oft zum ersten Mal graduell lösen und damit eine Empfindung für Raum in diesem Bereich entstehen (Faller 2003).
- Die Organe erhalten spürbar mehr Gewicht, Raum und Volumen, insbesondere die Bauchorgane. Diese sinken tiefer in die Beckenschale hinein und werden von ihr getragen. Das verbessert den Bodenkontakt und sorgt für ein angenehmes Gefühl von Erdung.
- Häufig kann sich das Zwerchfell tiefer absenken und wieder freier schwingen und sich sogar eine paradoxe Atmung umstellen (Faller 2003).
- Atembewegung kann sich auch über die Organe und nicht nur die Muskulaturen im Körper ausbreiten und der Atem freier fließen.
- Wenn die Organe ihren optimalen Platz und Raum einnehmen und sich frei bewegen können, unterstützen sie auch die Haltung und das Muskel- und Skelettsystem wird entlastet.
- Die Qualität aller Bewegungen verändert sich. Alle Bewegungen bekommen mehr Gewicht, Raum, Volumen und Fülle – sie werden gewichtiger, raumgreifender und gehaltvoller (Faller 2003).
- Dies gilt auch für den ganzen Menschen. Alles kann bedeutungsvoller werden (Faller 2003).
- Gleichzeitig entstehen Leichtigkeit und Wohlgefühl.
- Die Stimme bekommt mehr Fülle und Wärme.
- „Der parasymphatische Teil des Nervensystems wird aktiviert sowie der sympathische gebremst – tiefere Ruhe und Entspannung werden möglich“ (Faller 2003, S. 42).
- Ausgeglichene Stimmung und Gedankenstille entstehen.
- Innere Ordnung und Kohärenz im gesamten Organismus stellen sich ein.

- Störungen im Magen-/Darmbereich aber auch in anderen Organen werden gemildert oder gar gelöst.
- Über die Ansprache der beiden Sinnesorgane entstehen neue Qualitäten der Verbindung nach außen und innen, verändertes Hör- und Sehvermögen und tiefe innere Ruhe.
- „Organe sind Gewebe, in denen verarbeitet und gespeichert wird. Im Body-Mind Centering® bezeichnet man die Organe als Ort der Erinnerung an die inneren Reaktionen auf die persönliche Geschichte. Somit kann die Organarbeit eine große Unterstützung darstellen in der Verarbeitung persönlicher Erlebnisse und der dazugehörigen Gefühle“ (Faller, 2003, S. 42).

Literatur: Faller, N (2003). Trauma und Atemarbeit. Selbstverlag. Wien

Ich möchte hier noch exemplarisch zwei Rückmeldungen von Teilnehmerinnen des Kurses 1 mit deren Genehmigung wiedergeben:

Lieber Norbert,

ich möchte mich auf diesem Weg herzlich bedanken für den sehr eindrücklichen, inspirierenden und zutiefst wohltuenden Kursnachmittag von gestern.

Der Organatemarkarbeit habe ich mich schon länger nicht mehr so intensiv und ganzheitlich zugewandt. Ich durfte diesen Bereich gestern durch deine sehr achtsame, fachkundige Leitung und Begleitung nochmals neu erleben – und somit natürlich auch MICH.

Da ich in der Atem-Körpertherapie auch manuell mit viszeral-osteopathischen Techniken arbeite, war der Zugang zu den Organen über Atem und Bewegung nochmals eine enorme Bereicherung. Über diesen Zugang kommt eine Dimension hinzu, die ich in dieser Intensität nicht erwartet hätte.

Eine innere Ganzheit – dicht, leicht und durchlässig zugleich – ein lebendig-rhythmisch-geordnetes Wechselspiel der Innenbewegungen – durch Tönen und Bewegung mit dem Aussen verbunden

Anfangs Januar hatte ich eine kleine OP. Gestern nach dem Kurs habe ich mich zum ersten Mal seit vielen Monaten so ausgeglichen, geordnet und ganz gefühlt wie schon lange nicht mehr. Was für ein Geschenk!

Überdies möchte ich dir rückmelden, dass der inhaltlich-thematische Aufbau deiner Kurseinheiten grandios ist und zusammen mit deinen klaren Anleitungen und deiner achtsamen Begleitung ein fantastisches Ensemble bilden.

*Vielen, vielen herzlichen Dank! Mit Vorfreude auf weitere Kurse. Schöne Grüsse aus der Schweiz
Judith F. (Atem-Körpertherapeutin)*

Lieber Norbert,

vielen Dank für den Kurs mit den Organen und deine Unterlagen!

Er hat sehr gut getan und wirkt auch noch nach. Es ist beeindruckend, wie die Beschäftigung mit den Organen den ganzen Rumpf weitet und Stabilität gibt. Ich spüre sehr deutlich auch die Aufrichtung und Rückenstärkung nach der ausführlichen Arbeit mit den Lungen. Ich bin immer wieder von Neuem fasziniert von der Atemarbeit!

Und noch etwas. Ich hatte in den letzten 2 Wochen zwei Trauerfälle in der Familie – zwei Begräbnisse innerhalb kurzer Zeit. So lag beim Kurs noch die Trauer mit einem gewissen Gewicht auf meiner Brust. Das hat sich mit der Zeit dann verändert, ich war ja auch gefühlsmäßig beschäftigt. Jedes Organ fordert auf eigene Weise seine Aufmerksamkeit. Nach der Arbeit mit den Lungen und dem Herz spürte ich das Herz so wohlig eingebettet zwischen den Lungenflügeln und obendrauf lag ganz sanft und leicht meine Trauer, gut gepolstert und getragen.

*So bin ich in die nächsten Tage gestartet, das Bild und auch das Bewusstsein sind erhalten geblieben.
Vielen Herzlichen Dank! Mit ganz lieben Grüßen
Eva P. (Lehrerin und Atemtherapeutin)*

Teilnahmevoraussetzungen: Voraussetzungen für die Teilnahme an Mittelstufenkursen in der Atemlehre Ganzheitliches Atemerleben® sind die Fähigkeiten, sich gut sammeln und differenziert empfinden zu können sowie den Atem bewusst wahrnehmen zu können. Deshalb empfehle ich, dass Sie mindestens 14 Übungseinheiten à 1,25 oder 1,5 Zeitstunden in Grundstufenkursen besucht haben, bevor Sie einen Mittelstufenkurs absolvieren.

Außerdem benötigen Sie einen Computer, ein Laptop oder Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher sowie einen Internetzugang und möglichst aktuellen Internetbrowser. Sie bekommen am Abend vor dem Kurs einen Link für den Einstieg zur Videokonferenz mit Zoom per E-Mail zugesandt. Bei Bedarf kann ich mit Ihnen vorher auch den Einstieg in die Video-Konferenz üben.

Kurszeiten: Samstag 14:00 – 15:30 und 15:50 – 17:15 Uhr

Kursort: am besten in einem ungestörten Raum mit guter, stabiler Internetverbindung.

Videos: Die Videos vom Kurs erleichtern Ihnen später selbstständig weiterzuüben. Nach den Zoom-Video-Konferenzen dauert es ca. zwei bis drei Wochen, bis die Videos bearbeitet und auf die Website gestellt sind. Dann stehen sie Ihnen zeitlich unbegrenzt zum selbstständigen Üben per Streamen über die Video-on-Demand-Seite zur Verfügung. Entscheiden Sie selbst, ob Sie diesen Kurs inklusive oder exklusive der Videos buchen wollen und kreuzen dies entsprechend bei der Anmeldung an.

Kursbeitrag inkl. 2 Videos: 64,- EUR (Frühbucher*in-Preis 60,- EUR bei Anmeldung und Überweisung bis 8. März und Vielbucher*in-Preis 56,- EUR für all jene, die 2023 einen oder mehrere Kurse mit mindestens 12 Zeitstunden besucht haben).

Kursbeitrag exkl. 2 Videos: 54,- EUR (Frühbucher*in-Preis 50,- EUR bei Anmeldung und Überweisung bis 8. März und Vielbucher*in-Preis 46,- EUR für all jene, die 2023 einen Kurs oder mehrere Kurse mit mindestens 12 Zeitstunden besucht haben).

Anmeldung: [Online](#) durch Ankreuzen der Variante entweder inkl. oder exkl. Videos mit anschließender Überweisung des entsprechenden Kursbeitrages, Verwendungszweck: Halbtages-Mittelstufenkurs Organe, Kurs 2.

Norbert Faller

Atemtherapeut Middendorf bzw. Ganzheitliches Atemerleben®, Heilpraktiker und Europäisches Zertifikat für Psychotherapie, Atempsychotherapie, Somatic Experiencing® Practitioner, Hakomi®-Therapeut

PRAXIS Trazerberggasse 6/2B/1, 1130 Wien, Österreich

TELEFON +43 699 12381056

E-MAIL info@norbert-faller.com

WEB <https://www.norbert-faller.com>

Ganzheitliches Atemerleben® stärkt wirkungsvoll Gesundheit und Persönlichkeit