



Atemarbeit

In der Atemarbeit erfahren wir die unterschiedlichen Qualitäten und das Potential, welches in unserem Atem steckt. Mit den Methoden der Atemführung lenken wir die Energie in unserem Körper. Wir spüren welche Kraft im Atem liegt. In den Atemsessions leiten wir dazu an, die volle Bandbreite der Atemmethoden anzuwenden.

Verschiedene Techniken aus dem Yoga, dem Sufismus, dem Chassidismus, Tao Yoga, Holotropes Atmen und anderen Kulturen helfen uns, wahrzunehmen, wo alte Gefühle und Resterinnerungen uns an der Entfaltung unseres Potentials hindern.

Wir können erfahren, wie wir Emotionen meistern und mit Hilfe der Atmung, unsere Ekstase, unsere Lust und unser Bewusstsein steuern.

Der Atem und auf „der Welle des Atems zu reiten“ ist für die Entwicklung der eigenen Sexualität und die Erfahrung sexueller Ekstase von wesentlicher Natur.

In unserem Alltag atmen wir meist sehr flach, um unsere Gefühle im Zaum zu halten. Dem Spüren unserer Lebensenergie schadet dies und führt zu Blockaden im Körper.

Um diesen Fluss zu aktivieren, empfehlen wir auch kathartische Methoden der Meditation in den Tagesablauf zu integrieren.

Die Dynamische Meditation von Osho ist ein sehr gutes Beispiel für eine machtvolle Methode, um wieder in Kontakt mit der Lebensenergie zu kommen.

Wir haben selbst verschiedene Methoden der Kombination des Atems mit Meditation, Massage und Körperarbeit entwickelt, die diese Wirkung noch vertiefen.

Einen Einblick und eine Beschreibung bestimmter Teile der Atemarbeit gibt es hier:



Grundsätzlich unterscheiden wir bei Atemübungen und Atemarbeit nach folgendem:

Länge von Einatmen und Ausatem

Polarität und Tiefe in Ein- und Ausatem

Geschwindigkeit des Ein- und Ausatmens

Verschiedene Verfahren der Atemarbeit haben verschiedene Aspekte.

Atem kann die Wahrnehmung vertiefen, den Körper sensibilisieren oder desensibilisieren, er kann Gefühle verstärken oder abschwächen.

Im Gegensatz zu den Methoden, die ausschließlich eine Atemform (wie Rebirthing, Quantum Light, Sufi - Atem oder Pranayama) verwenden, wechseln wir in individueller Gestaltung mit dem Atmenden, zwischen verschiedenen Sequenzierungen im Atem, so dass Teile der Atemarbeit im Stehen, im Bewegen, im Sitzen und im Liegen stattfinden und der Körper sich seiner inneren Atemgestalt, seinem persönlichen Atemraum nähern kann.

Die Sequenzierungen werden individuell besprochen und sorgen für Sicherheit im Umgang mit der eigenen Atmung. Die Sitzungen werden also individuell abgestimmt, vorbereitet und nachbesprochen.

Einige der Grundlagen der einzelnen Atemmethoden sind im Bereich Tantrisch Leben genauer erläutert.

Einige der wesentlichen Atemmethoden seien hier kurz angerissen.

HOLOTROPES ATMEN

Die von Stanislav Grof entwickelte Technik des Holotropen Atmens hat ihre geistigen Wurzeln in Kulturen, in denen Menschen - Schamanen, Medizinmänner, weise Frauen und Heilerinnen - erweiterte Bewusstseinsräume gesucht haben, um Inspiration zu erhalten und das Heilpotential transpersonaler Erfahrungsebenen zu nutzen. Vom Wortsinn her bedeutet „holotrop“ - zur Ganzheitlichkeit hinführend.



HOLOTROPES ATMEN

Das Holotrope Atmen ist eine der bekanntesten Methoden der Transpersonalen Arbeit. „Transpersonal“ bedeutet laut Stanislav Grof, die „erlebnismäßige Ausdehnung oder Erweiterung des Bewusstseins über die gewöhnlichen Grenzen des Körper-Ich sowie über die Beschränkung von Raum und Zeit“ hinaus. In dieser Arbeit wird das Wissen uralter spiritueller Traditionen mit neueren Erkenntnissen der Naturwissenschaften und der modernen Bewusstseinsforschung vereint.

Das Holotrope Atmen ist eine Form des vertieften Atmens, das zum Ziel hat, den Menschen mit dem „inneren Heiler“, dem höheren Selbst oder dem ursprünglichen Bewusstsein in Berührung zu bringen. Um zu den tieferen Persönlichkeitsschichten, zum Wesen, vorzudringen, haben Dr. Stanislav Grof und seine Frau Christina Grof eine Methode entwickelt, die verschiedene Aspekte der therapeutischen Arbeit verbindet:

Eine Sitzung beinhaltet die spezielle beschleunigte Tiefenatmung, prozessorientierte Körperarbeit, intuitives Malen, stimmungsvolle Musik, die veränderte Bewusstseinszustände fördert, und die sorgfältige Aufarbeitung psychodynamischer Erfahrungen des eigenen Entwicklungsprozesses. Die Themen entstehen aus der persönlichen Lebensgeschichte. Die Arbeit kann zum Wiedererleben emotionaler Situationen führen und kann zudem in die perinatale Phase (eine Zeit prägender Ereignisse während der Schwangerschaft und der Geburt) oder in transpersonale und spirituelle Ebenen vordringen. Holotropes Atmen unterstützt die Bereitschaft zur Konfrontation mit persönlichen Konflikten und eröffnet so den Zugang zu tieferen Persönlichkeitsschichten. Indem gewöhnliche Bewusstseinsgrenzen und -konzepte überschritten werden, entsteht eine Öffnung für spirituelle Erfahrungen, durch die Heilkräfte freigesetzt und alte Wunden geheilt werden.

Durch die innere Schau von Lebenszusammenhängen in veränderten Bewusstseinszuständen wird das Erlebte neu geordnet und das Lebensskript umgeschrieben. Die Psyche erlebt die Befreiung von einengenden Bedeutungen vergangener Ereignisse. Die Atemarbeit geschieht in der Regel paarweise - der Begleiter sorgt dafür, dass der Erfahrende sich in intensiven, emotional bewegenden Situationen sicher fühlt und sich öffnen kann.



Eine weitere Methodik basiert auf der (von uns abgewandelten) Methode des Chakra Breathing aus der Reihe der aktiven Meditation nach Osho

Mit Hilfe der Chakra Breathing Meditation kann man sich die sieben Chakren bewußt machen und sie lebendig erfahren. Diese Meditation ist aktiv und setzt schnelles, tiefes Atmen sowie Körperbewegung, begleitet von musikalischen Klängen dazu ein, die Chakren zu öffnen, zu beleben und bewußt zu machen.

Diese Körperbewegungen und das Atemfeld nutzen wir, um das Energievolumen des Körpers in der Sitzung zu erhöhen. Dieser aktivierende Anteil ist stützend und sorgt für Verankerung im Hier und Jetzt des Körpers und wird mit geöffneten Augen durchgeführt. Das verhindert Regressionsneigung und Dissoziation.

Des weiteren verwenden wir Atemzyklen aus der Yoga Praxis und aus der Praxis der „Six Inner Yoga of Naropa“. Auch mit dem Atembewusstheit in der Körperbewegung wird gearbeitet, so dass die Arbeit mit dem Atem, gleich ob als Einzelperson, in der Paararbeit oder in Gruppen eine mögliche zur Eröffnung neuer Räume darstellt.

Die sogenannte Sequenzierungen führt zu fortschreitender Atemvertiefung und zu einem dauerhaft veränderten Wahrnehmungsfeld, das sich auch in die Sexualität integrieren lässt.



Tara Sattva Institut Gierather Str. 70 521469 Bergisch Gladbach

02202 284848 shanti@tatrasattvatantra.de