



Atem, Emotionen und Bewusstsein

Mit Dr. Peter A. Levine*



Unser Atem ist direkt proportional zu den energetischen Bedürfnissen eines bestimmten Moments. Für eine gute Gesundheit brauchen wir einen flexiblen und befreiten Atem. Im Fall von Trauma geht diese Dynamik verloren.



Sie wird unterdrückt und von jenem Atem verdrängt, der mit grosser Lebensbedrohung gekoppelt und an ein traumatisches Damals gebunden ist. Mit dem gebundenen Atem gehen meist starke Emotionen einher, die unterdrückt oder explosionsartig ausagiert werden. Das ganze Bewusstsein läuft so auf einem Notprogramm.

DATEN:

10. – 13. August
(Samstag – Dienstag)

KURSZEITEN:

Samstag:

10.30 – 13.30 und 15.30 – 18.30 Uhr

Sonntag/Montag:

10.00 – 13.30 und 15.30 – 18.30 Uhr
(und an einem der beiden Abende
20.00 – 21.30 Uhr)

Dienstag:

10.00 – 13.30 Uhr

Anschliessend gemeinsames Mittagessen, damit alle Teilnehmenden erst herunterfahren bevor sie losfahren.

KOSTEN: Fr. 1120.-

ORT:

Seminarhotel Rigi in Weggis
(Hotelbuchungen direkt beim Hotel vornehmen)

SPRACHE:

Englisch (mit deutscher Übersetzung)

ZIELGRUPPE:

SE Practitioners und SE-Studierende mit abgeschlossenem Intermediate-Level

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hinten stehendem Talon 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. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.



Es gibt zwei primäre Atemmuster: Hyper- und Hypoventilation. Sie bilden die zwei Polaritäten eines Kontinuums unseres eigentlichen Atemmusters, das vom Japsen bis zu sehr dünnem, stark eingeschränktem Atmen reicht. **Die meisten Leute, die sich Hyperventilatoren (atmen bewusst tief) nennen, sind eigentliche Hypoventilatoren (atmen schwach), sie sehen tiefes**

klärungsebene für viele Trauma-Phänomene entdeckt. Sein tiefes Wissen darüber wird dieses Seminar prägen. Er wird eine Sichtweise vermitteln, die allen Anwesenden eine zum bereits bestehenden SE-Wissen nochmals enorm erweiterte Perspektive für die praktische Arbeit ermöglicht. **Die Beobachtung der Atmung aus einer spezifischen Typologie heraus, kommuniziert nochmals tiefe physiologische Abläufe.**

Der Atem beeinflusst hochkomplexe physiologische Ordnungsprogramme.

Atmen als bewusste Leistung an, verfallen dann aber gleich wieder in ihr übliches Atemmuster. Echte Hyperventilierende sind aggressive Individuen, die für sich ein Gefühl der Lebendigkeit entwickeln, indem sie ihren zwanghaft Atem pumpen.

Peter A. Levine hat die Phänomene der Atmung über viele Jahre exakt studiert und sie als wesentliche Er-

Hypo/hyperventilations-Typen schrecken vor der Erfahrung konstanter Energieladungen zurück. In ihrer hauptsächlichsten Art der Hypoventilation, der schwachen Atmung, sammelt sich Kohlendioxid im Blut an. Dies befürwortet das Übersäuern des Blutes so wie einen ungenügenden Stoffwechsel – wodurch wiederum vermehrt Milchsäure produziert wird, was die Hauptregulatorischen Funktionen des Gehirns im

Hypothalamus und im Hirnstamm irritiert, Die Folge davon sind Verdauungsstörungen, Allergien, Immunologien und allgemein Zustände mit wenig Energie.

Wiederholtes Hypoventilieren bereitet ein Individuum auf mangelndes Gleichgewicht im Stoffwechsel vor. Dem folgt ein Mechanismus, der die Nierensekretion und Lungen aktiviert um die Homeostasis wieder herzustellen. Das stimuliert, wie-

separat, von einander abgetrennt. **Das Atmen funktioniert nicht gut und ist nicht mit dem ganzen Funktionieren des Organismus koordiniert.**

Wenn Hyperventilatorische Atmungstechniken wiederholt gebraucht werden, wird die Person ermutigt, die Hypo- und Hyperventilations-Muster sogar zu spalten, anstatt eine ausgeglichene Atmung herzustellen. Das schneidet den Menschen von einem dy-

Viele Menschen bewegen sich flip-flop-artig zwischen Hypo- und Hyperventilation.

derum das vermehrte Atmen der Lungen, welches die Säure im Blut abbaut um den Alkaliwert zu normalisieren. Leider führt dieser schnelle Wechsel der PH Werte, durch die Assoziation mit einer Sympathischen Aktivierung der Empfänger in den ‚interkostalen Muskeln‘ zu einem Anflug von Erregung, die erneutes Überatmen produziert und dadurch zu Angst und Panik führt:

Wenn die Hyperventilation bis zum Extrem geführt wird, beseitigt das die Kontrolle des Kortex und erlaubt der Angst ein Überfluten. Oft regrediert die Person dann zurück in die Hypoventilation und die Angst baut sich von neuem auf. Das endet meistens in einem ‚Flip-flop Zustand‘, zwischen hypo- und hyperventilatorischem Zustand.

namischen Repertoire von Erfahrungen ab und sie können das Gefühl für das essenzielle, innerste Selbst verlieren. Dann ist die Erfahrung nicht mehr kontinuierlich und kohärent, sondern wird in extremen Formen ausgedrückt. Die innere Erfahrung einer Person richtet sich so entweder auf die Angst oder auf die Überflutung, auf das Halten und nicht Atmen oder auf das Überatmen und Überfluten aus.

Es braucht also andere Wege, um das optimierte Atmen wieder zu installieren. Praktisch gesehen kann es sehr hilfreich sein, mildes Atmen leicht zu verstärken, um verschiedene Stufen von Affekt und Bewusstsein zu kontaktieren. **Ein bewusstes Wegstossen im Moment des Ausatmens kann den Zustand**

Es gibt zwei primäre Atemmuster: Hyper- und Hypoventilation.

Menschen, die viel intensive Atmungsarbeit gemacht haben, entwickeln manchmal dieses Muster. Sie hypoventilieren für einige Zeit, in dem sie beinahe nicht atmen, um dann zur Hyperventilation zu wechseln. Auf diese Weise reguliert sich die Atmung nicht selbst und ist folglich nicht stabil. Die zwei polaren Zustände sind

von gespürter Wut sanft und natürlich verändern – ohne dass die Wut dramatisiert wird. Statt dem Wegstossen kann beim Ausatmen auch das Tönen eines Lauten in die gleiche Richtung grosse Wirkung haben. Emotionen können so ausgedrückt und trotzdem gut ‚contained‘ werden.

Die Atmung wird so von den Kopplungen mit traumatischen Ereignissen befreit. Dadurch stellt sich über die neu regulierte Atmung ein Zustand von Kohärenz ein, aus dem heraus sich die zuvor stark reduzierten energetischen Möglichkeiten schnell erweitern. Die betroffene Person erlebt so sich selber und die Umwelt ganz anders.

Natürliche Atmung führt in einen Zustand von Kohärenz und Flow.

In diesen vier Weggiser Tagen wird Peter A. Levine seine tief fundierte Theorie mit vielen Übungen und praktischen klinischen Anwendungen würzen, so dass die Teilnehmenden ihre praktische Arbeit nachher gut mit dieser neuen Perspektive erweitern können.

Emotionen können mit bewusster Atembegleitung verwandelt werden.

** Dr. Peter A. Levine besitzt je ein Doktorat in Medizinischer Biophysik und in Psychologie. Er ist der Begründer und Entwickler von SOMATIC EXPERIENCING (SE) und unterrichtet seine Form von Traumaheilung seit bald 50 Jahren weltweit. In seinem Leben hatte er auch signifikante Begegnungen mit nord- und südamerikanischen Indianern und den von ihnen gepflegten transformativen Erfahrungen über sorgfältige und durchdachte Rituale. Im „Institut for World Affairs“ sitzt er als Mitglied der „Psychologen für Soziale Verantwortung“ und ist dadurch aktiv involviert in die internationale Initiative gegen Ethnopolitische Kriegsführung. Sein erstes Buch „Trauma-Heilung – das Erwachen des Tigers“ ist zu einem Klassiker unter den Sachbüchern im Bereich Trauma geworden und unterdessen in 24 Sprachen übersetzt. Weitere Bücher aus seiner Feder sind: „Verwundete Kinderseelen heilen“, „Vom Trauma befreien“, „Kinder vor seelischen Verletzungen schützen“, „Vom Schmerz befreit“, „Sprache ohne Worte“ und „Trauma und Gedächtnis“. Zurzeit arbeitet er an einer App für die Behandlung von Syndromen als Resultat von komplexen Traumafolgestörungen.*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den auf der ersten Seite genannten Bedingungen an für die Weiterbildung **«Atem, Emotionen und Bewusstsein»** mit Dr. Peter A. Levine vom 10. – 13. August 2019:

Name Vorname.....

Strasse PLZ/Ort.....

Beruf Telefon.....

E-Mail Fax.....

Ort/Datum Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich oder faxen an: 044 218 80 89
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch