



Atmung und Schlaf



TRAUMA-SENSITIVES QI GONG ZUR UNTERSTÜTZUNG UNSERER LEBENSQUELLEN

Mit Paki E. Heisserer, CH*

Per Zoom oder live an der Konradstrasse 18 beim Zürcher HB. Auch zeitlich versetzte Teilnahme 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 über die Sauerstoffsättigung im Körper durch stressbedingte «Überatmung» und der damit einhergehenden geringen Kohlendioxid-Toleranzschwelle bilden die Grundlage für die praktischen Sequenzen dieser fünf Abende.

Die kleine Kohlendioxid-Toleranzschwelle bringt dann das Atemzentrum dazu, die Atemfrequenz weiter zu steigern... Dieser Teufelskreislauf kann zu vielen Krankheitssymptomen und Übergewicht führen. Die Kenntnis dieser verhängnisvollen inneren Dynamiken bildet den Boden für eine innere Motivation, um dank achtsamen Beobachtens in Verbindung mit den unterstützenden Qi-Gong-Übungen zu einer



gesundheitsfördernden Nase-Bauch-Atmung zurückzufinden und damit u.a. auch zu einem gesunden Schlafrhythmus.

Bewegungen, Ruhe und Atemrhythmus

Theoretische Informationen über die Atem- und Schlafforschung in Verbindung mit der Polyvagal-Theorie ergänzen die praktischen, sehr einfach in den Alltag integrierbaren inneren und äusseren Übungen. Im Mittelpunkt stehen dabei die **18 Übungen des Shibashi** in Verbindung mit der Aufmerksamkeit auf unserem Atemrhythmus und dem Herzschlag. Die uralten 18 Bewegungen «der inneren Harmonie» der Shibashi-Form sprechen verschiedene Bereiche und Ebenen unseres Körpers

Die Kohärenz in unserem Gehirn erhöht sich beim Qi Gong mit zunehmender Übungserfahrung.

DATEN:

22. 08. 2023
29. 08. 2023
05. 09. 2023
12. 09. 2023
19. 09. 2023

Jeweils dienstags

ZEIT: 19.00 - 20.45 Uhr

Die Aufzeichnung eines Abends wird jeweils 14 Tage freigeschaltet und automatisch zugesandt.

KOSTEN:

Alle 5 Dienstag-Abende 250.-

ORT:

Zu Hause per Zoom oder live an der Konradstrasse 18 8005 Zürich

SPRACHE: Deutsch

ZIELGRUPPE:

Menschen, die sich für eine aktive Gesundheitspflege interessieren.

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.

Vorankündigung für die nächste TSQG-Serie zum Thema Knochenatmung:

7.11.; 14.11.; 21.11.;
28.11.; 12.12.

Wörterklärungen

Trauma-Sensitives Qi Gong (TSGQ):

Der ständige und natürliche Erneuerungsprozess auf allen Ebenen wird positiv unterstützt.

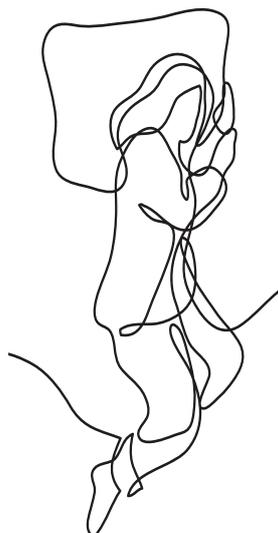
Qi Gong: eine ältere Bezeichnung: **Tugu**

Naxin: Altes Ausstossen und neues Aufnehmen.

Qi Gong: eine neuere Bezeichnung: Bewusster Umgang mit der Lebensenergie.

an. Im Bewegen und in der folgenden Ruhe werden wir unseren Atemrhythmus mit neuer Aufmerksamkeit beobachten können.

Schlafstörungen haben multiple Ursachen. Die Kontaktnahme mit verschiedenen physiologischen und energetischen Ebenen (Haut, Muskeln, Knochen, Gelenke, Organe und Meridiane) eröffnet unserem Organismus neue Möglichkeiten für nichtlineare individuelle Prozesse zur Förderung subjektiver Regulationserfahrungen.



Ergänzt wird der äussere Übungsablauf (der im Sitzen und Stehen ausgeführt werden kann) mit der inneren alchemistischen Arbeit des Vermischens der Organenergien, die uns helfen kann, starke Überlebens-Emotionen zu verfeinern.

Innere Abläufe während des Atmens

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 Ausat-

Das ungehinderte Fließen des Atems erhöht unsere Lebensqualität.

mens entspannt sich das Zwerchfell und rutscht wieder nach oben, der Bauch lässt nach innen los und das Kohlendioxid wird nach aussen abgegeben.

Die Teilnehmenden werden physiologische und energetische Abläufe verstehen lernen, die es unserem Organismus ermöglichen, wieder in Kontakt mit verschiedenen Aspekten der natürlichen Atmung zu kommen. Im weiteren Verlauf der Praktiken wird auch der **Prozess der Ganzkörper- und Embryonalatmung neu erweckt.**

** 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, Trauma-sensitivem Qi Gong, Tai Qi und Tao Yoga tätig.*

Anmeldetalon:

Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für die Kursreihe «**ATMUNG UND SCHLAF**» mit Beginn am 22. August 2023:

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.taoyoga.ch • www.polarity.se • paki@traumahealing.ch

