

ATEM & GEIST

Intuitives Atmen®

Atem- und Meditationsseminar mit Karl Scherer in Zürich 27. – 29. Juni 2008

Gedanken und Gefühle sind die Bewegungen des Geistes und der Atem ist die Energie, die diese Bewegung formt. Wer mit der Qualität des Atems arbeitet, wirkt ganz direkt auf den Geist ein. Daraus folgt, dass umgekehrt überholte Gewohnheiten, stress-auslösende Verhaltensmuster und verfestigte Geisteshaltungen sich in eingeschränkter Atemkapazität und verhärteten Atemmustern reflektieren. In diesem Seminar lernen wir, diesen Mustern auf den Grund zu gehen und sie aufzulösen. Der Atem kommt in seinen ureigenen Fluss und wird ein verlässlicher Kompass und Begleiter in unserem persönlichen, sozialen und spirituellen Wachstum. Dieses Intensivseminar richtet sich an alle, die Interesse haben, sich über den Atem mit ihrem Innersten vertraut zu machen.

Seminarzeiten: Freitag 27.6.08 18:30 – 22:00
Samstag 28.6.08 10:00 – 22:00
Sonntag 29.6.08 10:00 – 17:00

Seminarort: Yoga im Zentrum
Gerechtigkeitsgasse 14
8001 Zürich
Tramlinie 8 Bahnhof Selnau

Seminarkosten: CHF 290,-

Anmeldung intat.zurich08@gmail.com

Telefon (12:30 – 13:30)
+41 79 3090338 Barbara Frei
+41 78 8216306 Claas Steckhan

www.zen-meditation.ch/intuitivesatmen.htm

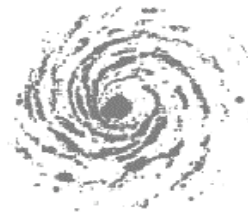
Was ist Intuitives Atmen ?

Der Atem ist die zentrale und alles verbindende Lebensfunktion. Er ist nicht nur die Verbindung zwischen der Welt innerhalb und außerhalb unseres Körpers, sondern auch die Brücke zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Ebenso ist er die Verbindungsschnur, die sich durch alle Ereignisse unseres Lebens, von der Geburt bis hin zum Tod, durchzieht. Aus diesem Grund wird jedes erlebte und unverarbeitete Trauma in einer spezifischen Einschränkung unseres natürlichen Atemkreislaufes exakt reflektiert, und zwar in der Form, dass genau diese Körperteile und/oder emotionalen Zentren, die mit dem jeweiligen Trauma in Verbindung stehen, vom Atem abgeschnitten werden. Dies geschieht physiologisch durch Verengung von Blutgefässen und Verspannungen im Muskelgewebe und energetisch durch die Blockade des „inneren Windes“ (Lung) wie der feinstoffliche Energiestrom von den Tibetern genannt wird.

Die Methoden des Intuitiven Atmens, kontemplative Übungen und Belehrungen aus der indianischen und tibetischen Tradition helfen, alte Barrieren in Körper und Geist mit liebevoller Unterstützung aufzulösen.

Essenz und Absicht des intuitiven Atmens ist es, den sogenannten kreisförmigen Atem zu befreien. Dieses kreisförmige Atmen ist ein körpereigener inhärenter Impuls des gesamten psychophysischen Organismus, sowohl um Kreativität, geistiges Reaktionsvermögen und neue Einsichten freizusetzen, insbesondere in Stresssituationen als auch Traumata des Körpers und des Geistes abzubauen.

Im Atemkreis erleben wir, nicht mehr selbst atmen zu müssen, sondern vom Atem „geatmet“ zu werden. Dabei löst sich das Ego mit seinen alten Konzepten vorübergehend auf, was uns den direkten Zugang zu archetypischen und transpersonalen Erlebnisbereichen ermöglicht. So werden scheinbare Widersprüche transzendiert und Grenzen wandeln sich zu Orten des Kontakts und der Verbindung.



Karl Scherer

ist als Begründer des Intuitiven Atmens bekannt, das er 1979 in einem zweijährigen rigorosen Training durch indianische Medizinmänner „entdeckte“. Seit 1982 arbeitet er in freier Praxis und als Gastdozent in therapeutischen Zentren, Kliniken und Universitäten sowie in christlichen und buddhistischen Klöstern in Europa, Asien, Amerika und Australien.

Er ist einer der wenigen Weißen, der von Medizinmännern der Lakota, Cheyenne und Crow in alle schamanischen Riten initiiert wurde und als Leiter von Heilzeremonien anerkannt ist.

Parallel dazu unternahm er längere Meditationsretreats in Zen- sowie tibetischen Klöstern unter Anleitung von S.H. Dilgo Khyentse Rinpoche. Von Ugyen Tulku Rinpoche erhielt er die Lehrbefugnis in der Tradition der Nyingma - der Alten Schule Tibets.

Diese anscheinend unterschiedlichen Wege haben ein gemeinsames Ziel: Die Entwicklung von Mitgefühl für alle Wesen und die Fähigkeit, heilsam zu wirken. Im indianischen Weg wird dies als eine spirituelle Ökologie praktiziert in der der Mensch sich bewusst in den heiligen Kreis des Lebens einbringt. Im tibetischen Buddhismus wird der erleuchtete Geist voller Güte und Weisheit entwickelt.

„Die tibetische Meditation will die ‘Wahre Natur des Geistes’ erkennen, der indianische Weg sucht diesen ‘Geist in der Natur’. Der Atem vereint Innen und Außen!“, sagt Karl Scherer, der im Atem einen Schlüssel zur gemeinsamen Essenz der Wege vermittelt, der direkt zu Wahrheit, Ganzheit und Freiheit führt. Dies macht ihn zu einem aussergewöhnlichen Lehrer.

„Im intuitiven Atmen steckt die Kraft den grundsätzlichen Rhythmus des Atmens wieder herzustellen und profunde körperliche und geistige Transformation zu bewirken. Es ist eine Methode, die die Meditation sehr unterstützt und in vielen Religionen angewandt wurde. Es scheint, dass Karl Scherer etwas sehr Wichtiges wiederentdeckt hat



*P.Bede Griffiths, OSB
Abt des Satchitananda Klosters, Indien*