

Gora-Atemschule

in der Osmanischen Herberge

53925 Kall-Sötenich

Rinnerstr.15

Atemgymnastik

nach Gindler/Goralewski

Einführungs-Seminar

mit Ahmed Kreusch

am Ostersonntag, den 21.04.19

Um 15.00h

Einladung an alle Interessierten mit dem Ziel, hier eine regelmäßige Gruppenarbeit ein zu richten.

Dauer ca. 1,5 Stunden

(bei Bedarf mehr)

Bitte lockeren Gymnastikanzug mitbringen

Ein kleiner Korb für Spenden steht bereit

Atmen - Bewegen – Erkennen

Atemgymnastik nach E. Gindler / F. Goralewski

spricht ganzheitlich Körper, Geist und Seele an. Durch kleine und sanfte Bewegungen lässt sich das Innere unsere Körpers viel besser wahrnehmen, als durch große und heftige. Stellen, die weh tun oder sich nicht so bewegen können, wie sie sollten, werden durch innere Aufmerksamkeit mit dem Ganzen verbunden. Der Atem, dem wir innerlich zuschauen, durchströmt uns immer besser und unterstützt Heilungsprozesse. Das wirkt Haltungs- und Abnutzungsschäden entgegen und erneuert die Lebenskräfte.

Grundprinzip ist: je feiner umso wirkungsvoller.

Je genauer wir dem Ansatz einer Bewegung nachspüren, um so besser schließt sie sich über die Wirbelsäule an den ganzen Körper an, um so besser wird die betreffende Stelle, aber nicht nur diese, belebt und durchblutet, um so weniger strengen uns unsere alltäglichen Bewegungen an. „Normales“ Stehen, Gehen, Sitzen wird wieder Ausdruck von Wohlbefinden, Sammlung und Lebenskraft.

Eine Erklärung für die erstaunliche Wirkung dieser Atemarbeit ist die Tatsache, dass der Atem uns ja ständig von innen bewegt, und zwar ganz, es sei denn, wir sind blockiert durch Verspannungen, Verkrampfungen oder andere Formen von Festhalten. Durch bewusstes Loslassen und Entspannen kann diese Atembewegung bis in die kleinste Faser des Körpers wahrgenommen werden. Diese feine ständige Eigenmassage von innen, unterstützt durch gezieltes Hinlenken auf akute körperliche Probleme führt zu einer heilenden Veränderung des gesamten Menschen, seiner körperlichen und geistigen Haltung.

Aber nicht nur bei akuten Schmerzen und Bewegungsschwierigkeiten hilft diese Atemgymnastik. Gerade das regelmäßige, dauernde Üben verschafft uns eine hervorragende Prophylaxe gegen viele Krankheiten unserer Zivilisation und eine gesunde Gelassenheit in allen Lebenslagen. Die vielen kleinen Spannungen, denen wir täglich ausgesetzt sind, haben keine Chance sich zu verfestigen und zu großen Verspannungen zu werden.

Darüber hinaus kann Atemgymnastik als Basisarbeit für alle weiterführenden Betätigungen in therapeutischen, pädagogischen oder künstlerischen Bereichen hilfreich sein.

Zur Entstehung der Atemgymnastik

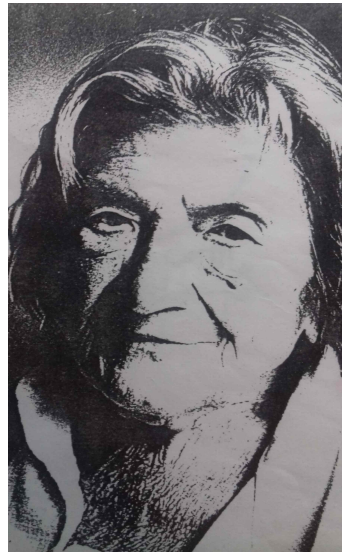
Anfang des 20. Jh vermittelte **Elsa Gindler** in Berlin eine neue Art von Körperarbeit. Sie lehrte nicht mehr Bewegungsübungen nach dem Prinzip „Vormachen – Nachmachen“, sondern brachte ihre Schüler dazu, Körperbewegungen von innen her zu erleben, selbst einer auch noch so kleinen Bewegung nach zu spüren und dabei dem Atem zu zuschauen. Das ging weit über die übliche Gymnastik hinaus und erwies sich als ungemein wirksam und hilfreich für das innere und äußere Wachstum des Menschen. Für viele Pädagogen, Therapeuten, Künstler, die bei ihr lernten, eröffneten sich ganz neue Wege für die eigene Arbeit. Die meisten Methoden der psychosomatischen Arbeit mit Menschen, die im 20.Jh. zunächst in Deutschland und später in den USA entstanden, haben ihre Wurzeln in Elsa Gindlers Atem-Gymnastikschule.

Zu ihren Schülern in Berlin gehörten u. a. Wilhelm Reich (Bioenergetik), J. H. Schultz (Autog. Training), Fritz Perls (Gestalttherapie), bei der Gindlerschülerin Carola Spitz, die Anfang der 30er Jahre in die USA ging und sich dort Speads nannte, lernten Ruth Kohn (Themenzentrierte Interaktion) und Ida Rolfe (Rolfing), um nur einige der bekanntesten zu nennen.

Auch viele Künstler, Pädagogen, Musiker, Bildhauer, Schauspieler, Tänzer lernten bei Elsa Gindler und nutzten die Erfahrungen und Erlebnisse, die sie bei dieser Atemgymnastik machten, für ihre eigene kreative und pädagogische Arbeit.

Elsa Gindler war eine Persönlichkeit, die bei vielen Menschen eine Menge in Bewegung brachte, sich aber selbst eher im Hintergrund hielt. Sie setzte Konzentration und Aufmerksamkeit beim Üben an die oberste Stelle, warnte vor dem „bloßen Nachmachen“ und forderte **Zuwendung statt Anwendung** bei der Arbeit an sich selbst.

Friederike Goralewski wurde 1894 mit stark deformierten Hüftgelenken geboren und hätte ihr Leben im Rollstuhl und mit Krücken verbringen müssen, wenn die Eltern sie nicht schon als Kind zu Elsa Gindler gebracht hätten. Dort lernte sie nicht nur sich aufzurichten und frei zu bewegen, sondern entwickelte darüber hinaus, durch ihr eigenes Schicksal herausgefordert, eine außergewöhnliche Begabung für diese Arbeit. Schon Ende der 20er Jahre begann sie Leute zu behandeln und zu unterrichten. Nach Elsa Gindlers Tod 1961 war sie eine der wenigen Lehrerinnen, die konsequent „Gindler-Arbeit“ weiter vermittelten. Anfang 1989 starb **Gora**, wie sie von ihren Schüler liebevoll genannt wurde, in ihrer „Schule für Atem, Stimme und Bewegung“ in Berlin mit 95 Jahren. Sie hatte bis zuletzt unterrichtet.



Ahmed Peter Kreuzsch lernte in den 70er Jahren verschiedene gymnastische, meditative und therapeutische Wege kennen. Prägend waren für ihn neben europäischen Lehrern und ihren Methoden - u.a. Jan Velseboer (Bioenergetik), Ilse Middendorf (Atemtherapie), Wladimir Rodzanko (Stimme und Bewegung) - vor allem fernöstliche (Zen-Buddhismus, Tai-Chi und Aikido) und nahöstliche (Sufi-Islam). Dabei wurde deutlich, dass bei allen Methoden der Atem immer eine zentrale, tragende, entscheidende und übergreifende Bedeutung hat. 1978 kam er in Berlin zu Friederike Goralewski und blieb an ihrer Schule bis 1985. Hier bekam er seine Ausbildung. Er begann 1986 diese Atem- und Bewegungslehre an seinem neuen Wohnort Aachen zu unterrichten. Dabei arbeitete er mit Ärzten und Heilpraktikern zusammen, die ihm Klienten vermittelten zur weiteren unterstützenden Behandlung. Der Kontakt mit „Gora“ in Berlin blieb weiter intensiv. Er besuchte sie dort regelmäßig, dreimal besuchte sie auch ihn in seinem Wohnort in der Nähe von Aachen mit ihren „Assistenten“ Leonore Quest und Michel Benjamin.

A.P. Kreuzsch bietet Seminare und Workshops, sowie Gruppen- und Einzelarbeit an.

Bitte vorher anmelden (telefonisch oder email)

Kontakt:

A.P. Kreuzsch

zum Röresberg 26

53937 Schleiden

tel. 02445-912022

email: ahmedkreusch@googlemail.com