

Tiene usted dificultades respiratorias, problemas físicos o mentales?
Será muy bienvenida a probar una hora de tratamiento y conocer la terapia de respiración!

Para más preguntas o concertar una cita, puede contactar conmigo,
por teléfono: 079 794 94 08
o e-mail: simonebaumann@bluewin.ch

<http://www.simone-baumann.ch/>

Terapia y Enseñanza

"Dejar entrar el Aliento"

"Dejarle salir y esperar"

"Hasta que vuelva a entrar por sí mismo" Ilse Middendorf

Según la creadora de esta enseñanza respiratoria, la Profesora Ilse Middendorf, "Aliento es vida". Cada célula se alimenta de él, cada palabra pronunciada está sujeta en él, cada sonido de la garganta se sostiene en su fluir. Los sentimientos viven de su fuerza y las dificultades de la existencia encuentran equilibrio en él.

El procedimiento es el mismo tanto en el trabajo básico como en el avanzado: el movimiento respiratorio es corporalmente percibido en inspiración y expiración, y la pausa procura descanso: el Aliento se convierte en fuente de experiencia, a nivel físico y psíquico.

Al recogerse en sí mismo uno se percibe corporalmente y el respirar se hace experiencia. De ahí los 3 pilares de la enseñanza:

- Recogerse (Presencia)
- Percibirse (Sentirse)
- Respirar

"Estos tres componentes se condicionan entre sí y son la base del trabajo de la respiración con el Aliento Experimentable", según afirma Ilse Middendorf.

Esta Enseñanza y Terapia del Aliento es genuina y nueva en su metodología y sus fines, siendo el respirar natural la materia a tratar, a investigar y a transformar.

Cada Ser humano que se dedica al aprendizaje es su propio profesor: conocer el propio Aliento tal como es, experimentar sus leyes, y vivir su transformación en lo físico y psíquico va unido. Es un proceso profundo a nivel personal. El profesor o terapeuta da las pautas a seguir en los ejercicios pero el/la alumn@ decide hasta dónde involucrarse y practica dentro de sus capacidades. Vive el aliento en su movimiento con todo lo que eso conlleva: el calmar de la mente se hace palpable desde el principio y en el curso del trabajo se convierte en un estado que perdura. Aprendizaje y terapia se hacen experiencia: liberan el saber, la palabra toma sentido.

Cada respiración es movimiento corporal y como tal puede ser percibida. Eso se aprende. Con el desarrollo de la 'memoria de la percepción' descubrimos que nuestra respiración parece una fuente inagotable de un saber nuevo. Este saber se basa en el amplio campo del instinto, el sentir y la intuición.