

Liebe Atemfreundinnen und Atemfreunde,



Eine gute Brise Ostseewind trägt diesen Pfingstbrief zu euch.

Zu Pfingsten eine Erinnerung an Ilse Middendorf. Sie hat in der Ausbildung oft zu uns gesagt, “ Der Atem bringt den Geist in die Materie” und “der Körper wird zum beseelten Atemleib”. Aus den Atemstunden erinnert Ihr euch sicherlich auch daran, dass Ihr euch am Ende der Stunde erfüllter, friedlicher und leichter angefühlt habt wenn Ihr durchlässiger für eure Atembewegung geworden seid.....oder wenn der Geist euch in eurer Materialität beseelt hat.

Für die Christen unter uns kommt an Pfingsten der Heilige Geist, eine göttliche Kraft der Veränderung. Diese Kraft verändert und erneuert die Menschen innerlich. Der Heilige Geist heilte damals die Jünger Jesu. Im Evangelium heißt es, ihre Angst und Verzagtheit fiel von ihnen ab und sie waren wieder mutig. (sic)

## Als Atemübung der Woche, diesmal der absteigende Ausatem

Und falls Ihr noch ein wenig kreativen Input für die freien Tage braucht:

[www.lyrikline.org](http://www.lyrikline.org) , Mitte der 90er Jahre von Dr. Thomas Wohlfahrt, Haus für Poesie in der Kulturbrauerei, Berlin, gegründet. Lyrikline baut mit Poesie Brücken über Ländergrenzen und Sprachbarrieren hinweg. Hier findet ihr Dichterinnen und Dichter aus den verschiedensten Ländern und z.Zt. 13018 Gedichte in 87 Sprachen, vorgelesen von den Dichter\*innen in ihrer jeweiligen Sprache. Passt übrigens auch gut zum Pfingst-Geist, damals konnten die Jünger plötzlich in allen Sprachen sprechen und jede\*r konnte sie verstehen. Dort auch zu finden das experimentelle Gedicht, [12! ein Zahlengedicht](#), ein Stück Musik das Gerhard Rühm rhythmisch bewegt vorträgt, könnte auch was zum auswendig lernen sein.

P.S. Liebe Teilnehmer\*innen der Atemgruppen, am Montag, 06. Juni würde ich gerne wieder mit den Atemgruppen starten. Dafür brauche ich, im Gegensatz zu der bisherigen Praxis, vor jedem Gruppentermin Eure verbindliche Anmeldung. Könnt Ihr mir bitte ein feedback geben, ob Ihr z.Zt. überhaupt Interesse habt oder lieber noch nicht kommen möchtet. Ich bin gespannt.

Habt es gut bis zur nächsten Woche

Eure Atemlehrerin

Gertrud Kutscher