

Liebe Atem- Schüler\*innen, liebe Atem-Interessierte,

wir bewegen uns gerade auf sehr unsicherem Terrain,

niemand von uns weiß was morgen sein wird.....ob wir selbst gesund bleiben oder krank werden.....oder unsere Lieben.....ob unsere Existenz gefährdet ist.....

ob wir morgen noch unser Haus für einen Spaziergang im Park verlassen dürfen.....

für die meisten von uns ist das eine große Herausforderung, und wir schwanken sicherlich immer wieder zwischen Angst, Ärger, Sarkasmus, Optimismus und Zuversicht dass alles gut werden wird.

Da ich die meisten von Euch zur Zeit nicht sehe, möchte ich Euch nochmal daran erinnern, welches Potential unsere Atemmethode, der "Erfahrbare Atem" hat, uns gut durch diese Zeiten zu bringen.

Er lehrt uns, in jedem Moment anwesend in unserem Haus und im großen Raum zu sein, den Einatem zu empfangen, den Ausatem wieder gehen zu lassen und sich das Ganze in der Atempause integrieren zu lassen.

Diese letzte Phase jedes Atemzyklus, diese unterschätzte und so unspektakuläre ATEMPAUSE könnte uns den entscheidenden Hinweis geben der uns gerade in diesen Zeiten stärkt:

Hier können wir pure Seinsqualität erfahren, in diesem Moment der ATEMPAUSE, ohne zu wissen, wann, in welcher Qualität, ja ob es überhaupt wieder einen neuen Einatem geben wird. Wir könnten auch sagen, dass es darum geht sich in jedem Moment der Lebendigkeit des Atems zu überlassen, sich vom Leben bewegen zu lassen, vollständig, mit allem was dazu gehört, und zu realisieren dass dieses Leben nicht unserer Kontrolle unterliegt, und wir gleichzeitig unendlich viele kreative Gestaltungsmöglichkeiten haben und nicht ohnmächtig sind. Eine große Chance, unsere Lebensangst und die Angst vor der Leere zu verlieren, wenn wir erleben wie erfüllend und lebendig sich eine ATEMPAUSE anfühlt.

Einige von uns haben jetzt womöglich mehr Zeit als gewöhnlich. Wir könnten sie dazu nutzen, die Beziehung zu unserem Atem, und das Gelernte zu vertiefen und uns auch mal mit Facetten unseres Atems zu beschäftigen die sonst eher im Dunklen bleiben, z.B. mit unserer ATEMPAUSE, sie ohne Angst entstehen lassen, wirklich dabei zu sein und sie nicht um der Kontrolle willen zu verlängern bzw. zu halten. Unsere gemeinsamen Atemstunden sind oft kurz, ihr sind mit euren Schmerzen beschäftigt oder dem was ihr in den Stunden für euch erreichen wollt. Geben wir doch das alles mal für ein, zwei, drei Atemzüge auf und erleben das große Geschenk unserer ATEMPAUSE.

Und für diejenigen die sich zusätzlich noch eine weitere Atem Anregung wünschen, schicke ich im Anhang die Übung der "Kleinen Schritte" mit, in idealer Weise geeignet in Zeiten wie diesen.( im Anhang auch noch der Song von Silbermond)

**Und zu guter letzt** : Die Atemgruppen und Stimmworkshops finden erst mal bis Ende April nicht statt, Einzelstunden können vereinbart werden wenn Ihr den Weg auf euch nehmen wollt und dadurch euch und andere nicht gefährdet. Das Setting in den Einzelstunden ist gut zu gestalten .

Ihr könnt mich jederzeit per Telefon oder Telefon kontaktieren wenn Ihr Fragen zum Atem oder eurer praktischen Atemarbeit habt. Ich hoffe Ihr habt Verständnis dafür, dass ich mich im Moment nicht für den sich eigentlich anbietenden digitalen Weg der Atemarbeit entscheide, mir fehlen da die Unmittelbarkeit und Direktheit im Miteinander zu sehr. Außerdem bin ich überhaupt nicht technikaffin, da gibt es sicherlich Kolleg\*Innen die diesen Weg erfolgversprechender gehen können

Ich bedanke mich für alle eure guten Wünsche, kreativen Unterrichtsvorschläge und Hinweise, sowie für eure angebotene Unterstützung , vor allem aber für euer Interesse an der Atemarbeit und das langjährige miteinander atmen.

Bis bald und bleibt gesund

mit atembewegten Grüßen

**Gertrud**

Liedtext: **Silbermond** **In Zeiten wie diesen**

Warum sind wir hier  
Sind wir hier um Egoist zu sein  
Bis der Neid eskaliert  
Nein dafür sind wir nicht hier

Ich frag mich ist es war  
Sind wir hier um uns abzuknallen  
Um uns mit Blut zu beschmieren  
Nein dafür sind wir nicht hier

In Zeiten wie diesen ist es Zeit neu anzufangen  
Denn aus Zeiten wie diesen gibt es keinen Notausgang  
Wir haben längst schon bewiesen, dass wir die Kraft haben Mauern zu Fall zu bringen  
Lasst es uns beschließen  
In Zeiten wie diesen

Warum sind wir hier  
Sind wir hier um Nazi zu sein  
Um nicht aus Fehlern zu lernen  
Nein dafür sind wir nicht hier

Es ist mir nicht klar  
Sind wir hier um zu zerstören  
Dich mich und den Rest der Welt  
Nein dafür sind wir nicht hier

In Zeiten wie diesen ist es Zeit neu anzufangen  
Denn aus Zeiten wie diesen gibt es keinen Notausgang  
Wir haben längst schon bewiesen, dass wir die Kraft haben Mauern zu Fall zu bringen  
Lasst es uns beschließen  
In Zeiten wie diesen

Sind wir hier um unsere Seelen gegen Geld zu tauschen und um Gott zu spielen  
Wir erschießen uns für schwarzes Gold  
Sind Kamikaze-Flieger  
Sind wir dafür hier

Nein dafür sind wir nicht hier  
Nein dafür sind wir nicht hier  
Nein dafür sind wir nicht hier  
Wir sind hier um Mensch zu sein

Denn in Zeiten wie diesen ist es Zeit neu anzufangen  
Denn aus Zeiten wie diesen gibt es keinen Notausgang  
In Zeiten wie diesen halten wir an uns fest  
In Zeiten wie diesen stirbt die Hoffnung zu letzt  
Dass auch Zeiten wie diese irgendwann zu Ende sind

In Zeiten wie diesen gibt es keinen Notausgang  
In Zeiten wie diesen fängt alles bei mir an

Atemübung der Woche: **"Kleine Schritte" in Corona Zeiten**

Vorneweg:

Die "Kleinen Schritte" haben ihre Entwicklungszeit, sollten nicht nur einige Tage, sondern am besten über Wochen und Monate geübt werden,

das passt doch gerade gut, oder.....

Und wenn ihr sie übt, solltet ihr euch mindestens 12 Minuten Zeit dafür nehmen, noch besser sind 20/30 Minuten. Diese Zeit haben jetzt auch viele von euch, viel besser fürs Immunsystem als langweilige Talkshows über Corona Zeiten mit immer denselben Argumenten.

Es braucht etwas Zeit bis der Fluss der Bewegung entsteht, und damit die tiefere Wirkung. Wenn ich selbst mal wieder die kleinen Schritte für mich übe, bleibe ich über einen längeren Zeitraum ( 1/2 Jahr) dabei und mache so gut wie nichts anderes.

Das als Empfehlung auch für euch. Ihr werdet natürlich eure eigenen Erfahrungen damit machen.

Ausgangshaltung ist ein guter Stand, seid anwesend bis in die Füße, gut getragen vom Boden, der sich an eure Fußsohlen anschmiegt, es sollte euch kein schwerer Zug zum Boden ziehen. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind beweglich. Die Füße stehen ein wenig dichter als üblich nebeneinander, können sich fast berühren, das ist erst mal ungewohnt.

Die Bewegung beginnt indem ihr euch etwas mehr auf einen Fuß niederlasst und den anderen, "freien Fuß" ,um etwa die Hälfte seiner Länge nach vorne bewegt. Während sich der „freie“ Fuß nach vorne bewegt, gibt es gleichzeitig eine kleine Aufwärtsbewegung, da sich der „belastete“ Fuß parallel zur Vorwärtsbewegung etwas gegen den Boden abdrückt. Die Füße bleiben immer mit ganzer Sohle am Boden , auch die Ferse löst sich in keiner Bewegungsphase vom Boden.

Auch das ist gewöhnungsbedürftig.

Nach der ersten kleinen Vorwärtsbewegung verlagert ihr euer Gewicht auf den anderen Fuß und das Gleiten beginnt wie vorher. Während ihr den Fuß vorschiebt und das Körpergewicht von einem Fuß auf den anderen verlagert, wird der Bewegungsablauf durch nichts unterbrochen. Die Bewegungen gehen mit zunehmender Übungsdauer immer gleichmäßiger und leichter ineinander über, ohne jedes Festhalten, ohne "Ruck und Zuck".

Ihr werdet feststellen, dass der Fluss am Anfang gar nicht so einfach entsteht, da ist ein Schwanken, die Zehen krallen, die Gelenke sind fest, der Atem ist unregelmäßig, Ihr versucht euch womöglich innerlich fest zu halten, die Bewegung ist ungleichmäßig, unausgeglichen. Nach und nach entsteht ein Atemrhythmus, der die Bewegung immer mehr führt, er kann auch immer wieder zwischen Ein- und Ausatemphase wechseln.. alles gut...dann entsteht "Getragenwerden in der Bewegung".

Es entsteht ein kraftvoller unterer Atemraum, und mit der Zeit weitet sich die Wirkung deutlich auf den oberen Raum aus: der Kieferbereich wird lockerer, die Schultern- und Nackenmuskulaturen beginnen sich zu lösen, sinken, und ihr werdet die Er"leichterung" spüren können. Die Augen sollten geöffnet sein, auf horizontaler Ebene, ohne irgendwas zu "greifen", sie erleichtern das Entstehen des Gleichgewichts.

Und wie oben schon erwähnt:

Die "Kleinen Schritte" haben ihre Entwicklungszeit, sollten nicht nur einige Tage, sondern am besten über Wochen und Monate geübt werden., gebt ihnen einen Chance, und sie werden euch zu neuen Orten bringen

Ich wünsche euch viel Freude damit, inneren Fluss und Getragensein, unbd eine gestärkte Beziehung zu eurem Atem wird euch gut durch diese herausfordernden Zeiten bringen.