

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 , 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

Atemübung der Woche

Der absteigende Ausatem, er bringt den Geist in die Materie

Den eigenen Ausatem in seiner Bewegung im Körper zu erleben ist für viele Ateminteressierte oft über einen langen Zeitraum eine Herausforderung. Also kein Grund zum Hadern wenn es nicht auf Anhieb mit der Übung „klappt“. Heute versuche ich, angeregt durch das Empfangen des Pfingstgeistes, euch den absteigenden Ausatem ans Herz zu legen.....eine köstliche Atemarbeit von der ihr euch vollkommen erfassen lassen könnt. Ausgangsposition ist ein guter Stand. Lasst euch beim Stehen tragen und spürt wie sich der Boden an eure Fußsohlen anschmiegt, Fuß- und Kniegelenke sind flexibel. Dann beginnen eure Arme sich über den Kopf nach oben zu bewegen in eine leichte Diagonale, unangestrengt und ohne sie zu strecken. Eure Schultern liegen entspannt auf dem Brustkorb. Eure Hände öffnen sich bis in die Fingerkuppen, ohne Spannung. So erwartet ihr ihn mit allen Zellen euren Einatem ihr „empfangt“ ihn und lasst euch vollkommen davon erfassen. Dabei könnt ihr erleben wie er in besonderer Weise euren Brustkorb, Schultern, Hals und Kopf regelrecht in Besitz nimmt und euch im „oberen Atemraum“ (er)füllt. Die dabei entstehende Einatembewegung ist eher fein und sanft. Wenn der Einatem in den Ausatem übergeht, begleitet ihr diesen Ausatem mit der Abwärtsbewegung eurer Arme und Hände bis zu seinem Ende. Das kann sein, dass die Bewegung auf Brustbeinhöhe ihr Ende findet, in der Mitte des Körpers (etwa Magengegend) oder auf dem Bauch, vielleicht in Nabelhöhe. Dort bleiben eure Hände dann während der Atempause liegen. Gegen Ende der Atempause können die Hände wieder mit ihrer Aufwärtsbewegung beginnen und den nächsten Einatem oben empfangen. Oder aber ihr wählt eine Variante, in der ihr eure Hände länger dort liegen lasst wo euch die Begleitung eurer Ausatembewegung hingebracht hat und empfängt in dieser Körperregion den nächsten Einatem und spürt dort eure Ausatembewegung. Das heißt, das Ganze kann sich dynamischer entfalten oder ihr wartet mehrere Atemzyklen ab ehe ihr mit einem neuen Bewegungsablauf beginnt. Da gibt es kein Richtig oder Falsch. Wesentlich ist in dieser Atemübung, das Zulassen/Empfangen des Einatems ohne dass ihr euch einmischt und die Begleitung eures Ausatems bis zu seinem Übergang in die Atempause ohne dass ihr ihn zieht oder drückt. Nur dann werdet ihr die fast feinstoffliche Qualität der absteigenden Ausatembewegung erfahren können. Womöglich werdet ihr zu einer geduldigen Achtsamkeit herausgefordert .