

Liebe Atemfreundinnen und Atemfreunde,

hier kommt sie, die [Nummer 14](#), mein letzter Corona Atembrief, ich befinde mich im Übergang und bin wieder in der Atempraxis direkt für euch erreichbar.

" Perspektiven"

[Zeit zur Reflektion über die besondere Zeit die wir durchlebt und durchatmet haben, mit dem Blick auf die Zeit die war, dem Blick auf das Jetzt und dem Blick nach vorne, auf die kommende Zeit .](#)

Aus der Atemarbeit kennen wir das Glück und die Leichtigkeit wenn der Atemrhythmus im Fluss und jeder Atemzug neu ist. Heraklit sprach von "panta rhei" ("Alles fließt") Wenn wir uns gegen die Veränderung des Lebens verschließen und das Zulassen des Atems vermeiden, geht der natürliche Fluss unseres Atems verloren. Wir verlieren unser inneres Gleichgewicht, kompensieren mit Anstrengung, sind zunehmend gestresst und es kommt zur Stagnation auf allen Ebenen.

Wir könnten die Zeit des Übergangs und Nichtwissens sehr gut dazu nutzen, rückwirkend zu verstehen was Sinn geben könnte, zu erkennen, was in unserem Leben gerade geschieht und zu entscheiden, was davon wir für die Zukunft nutzen und aktiv gestaltend in unser Leben einbringen können.

Anregungen dazu findet ihr u.a. auf der Seite des Goethe Instituts. Es bietet bereits seit Ende März das Portal "Danachgedanken" an, mit vielfältigen Beiträgen von Intellektuellen und Kulturschaffenden aller Kontinente, <https://www.goethe.de/de/kul.html>

John Neumeier, Choreograf und Leiter des Hamburger Ballets erinnert uns im Interview im Tagesspiegel v. 27.Mai 20. "[Das Wesentliche ist der Mensch](#)" an die Bedeutung der Unmittelbarkeit, denn das was passiert, " passiert jetzt und ist in dieser Form noch nie passiert – und wird so auch nie wieder passieren".

Genauso ist jeder Atemzug jetzt und einzigartig, er unterscheidet sich von dem vorhergehenden und ist vollkommen neu im darauffolgenden. Wenn wir diese Qualität erfahren können, werden wir verarbeiten und bewältigen, was immer uns geschieht. Wir verfügen dann über ein Lebensgefühl der Kohärenz. So hat es der Arzt Aaron Antonowsky (1923-1994) genannt der darüber geforscht hat was uns weniger krank und schneller gesund werden lässt (s. dazu Ruediger Dahlke "Das Alter als Geschenk").

Abschließend möchte ich Cornelius Veening (1895-1976), den Lehrer von Ilse Middendorf, zu Wort kommen lassen:

["Die Atemarbeit, wie ich sie sehe, enthält die folgenden Elemente: Atmung, Bewegung und Ton – und eine psychologische Orientierung. Man kann die Frage stellen: Ist es Yoga? Die Antwort ist Nein! Ist die Bewegung Gymnastik? Nein! Oder: Ist die Tonarbeit Stimmtechnik? Nein! Gemeint ist immer ein Sich-Kennenlernen, ein Sich-Erfahren, und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet. Dazu muss es jedoch persönlich erlebt werden"](#)

als [Atemübung dieser Woche](#): die Kosmische Übung

P.S.für die Bob Dylan Fans unter euch, auch passend zum Thema: das neue Album des 79jährigen [Bob Dylan](#), "[Rough and Rowdy Ways](#)" auf dem er das Ende der Welt wie wir sie kannten besingt.

Ich hatte große Freude daran, euch meine Lebenszeichen aus der Atempraxis zu schicken und auf diese Art im atmenden Kontakt mit euch sein zu können. Jetzt freue ich mich schon auf den unmittelbaren Kontakt mit euch, sobald ihr ihn wieder angstfrei für möglich haltet.

eure Atemlehrerin
Gertrud

Atemübung der Woche

Die Kosmische Übung

Ilse Middendorf (1910-2009) nannte sie auch : die Atemgestalt

In ihr sind der untere Atemraum, der obere Atemraum und der mittlere Atemraum mit seinem „Zentrum“ und seiner Entfaltungsmöglichkeit in den Außenraum hinein enthalten. Hier findet ihr auch den kraftvollen aufsteigenden Ausatem, den feinen absteigenden Ausatem (Atemübung 10) und den horizontalen Ausatem (Atemübung 12) der unser Inneres mit dem Außen verbindet. Wir stehen etwa hüftbreit und spüren, wie der Boden klar und deutlich an die Fußsohlen herankommt. Wir lassen uns im Stehen tragen.

Hüft-, Knie- und Fußgelenke, unsere unteren Tore, sind flexibel und leicht gebeugt und unterstützen das Getragensein.

Unsere Handmitten liegen auf unserer Körpermitte, und wir begleiten mit unserer Sammlung das Kommen und Gehen unseres Atems. Wir erleben die mehrdimensionale Ausbreitung unserer Atembewegung, ausgehend von unserer Körpermitte.

Im nächsten Schritt neigen sich Kopf, Hals, Schultergürtel nach unten, unsere Hände bewegen sich vor der Wirbelsäulenlinie von der Mitte nach unten bis die Arme locker hängen. Die offenen Hände und gelösten Arme beschreiben dann einen weit ausladenden Kreis, beginnend seitlich der Füße, von den Fersen bis zu den großen Zehen und empfangen im entstehenden Einatem die Fülle des unteren Raumes. Mit einem kraftvollen Ausatem finden sie über die Mittellinie des Körpers wieder zur Mitte zurück und binden diese Kräfte an unsere Mitte an.

Fließend bewegen sich Hände und Arme vor der Wirbelsäule weiter nach oben, öffnen sich in einer Diagonale in den oberen Raum, die Handflächen zeigen nach vorne, und empfangen dabei den einströmenden Einatem. Unmittelbar danach finden die Hände aus der Diagonale wieder zusammen, Hände und Arme sinken vor der Mitte unseres Körpers wieder nach unten zurück zur Mitte, begleitet von dem sanften absteigenden Ausatem.

Von dort bewegen sich die Hände in den Raum nach vorne und die Arme breiten sich mit weit geöffneten Händen in die Seiten aus, auf der Höhe der Rippenbögen (!) Während diesem sich in die Horizontale öffnenden Bewegungsablauf entsteht der neue Einatem. Der sich anschließende Ausatem bringt Hände und Arme wieder zur Mitte zurück und reichert unsere Mitte mit seinen horizontalen Kräften an.

Die Atemgestalt hat sich vollendet.

Die Herausforderung dabei ist sicherlich, den eigenen Rhythmus in dieser vielfältigen Bewegung entstehen zu lassen und dabei weder den Einatem zu ziehen, noch dem Ausatem mit Nachdruck zu forcieren. Bedeutsam ist auch das Entstehen lassen der Atemruhe.

Nach einer gewissen Übungszeit und Vertrautheit mit dem Bewegungsablauf entsteht ein Bewegungs- und Atemfluss. Dann braucht es vielleicht noch maximal vier- fünf Bewegungsabläufe, und wir können die Wirkung dieser großen Atemarbeit empfangen.

Wir sind ein atmender Menschen, innen und aussen verbunden .

Es kann sein dass unsere Geduld mal wieder gefragt ist, und sich dieses rhythmische Kommen und Gehen des Atems in der Bewegung erst nach und nach entwickelt. Wir wollen nichts erzwingen oder unseren Atemrhythmus überziehen. Es gibt kein festes Ziel, und es geht immer wieder von neuem ums Zulassen, bzw. wie Veening es nennt, um ein SichErfahren, und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet.