

Liebe Atemfreundinnen und Atemfreunde.....

in der Sonntagsausgabe des Tagesspiegel geht es heute etwas robuster zu in den headlines. So heißt es in einer Schlagzeile auf der Sportseite "Schluss mit dem Schweinehund" und Denis Scheck überschreibt "seine Top-Ten der Bücher die in Corona Zeiten helfen können", mit "Schluss mit den Ausreden".

Brauchen wir gerade alle einen etwas kräftigeren Ansporn? Ich kann mich mit dem "Schluss" nicht so richtig anfreunden. Ihr wisst ja, dass mein Herz mehr für den Anfang und den Anfängergeist schlägt, dieses sich bereithalten für jeden neuen Atem, ihn in jedem Moment neu in sich wirken lassen und aus ihm heraus schöpferisch werden und den eigenen Alltag gestalten .

Was stärkt unsere Seele, unser Immunsystem in Zeiten wie diesen ? Was gibt uns Zuversicht? Wie können wir optimistisch bleiben?

Als Atemerfahrene gehören wir zu den Privilegierten in Krisenzeiten, wir kennen die vielfältigen Wege der Atemarbeit zu unserer inneren Kraftquelle. Wie wir unseren persönlichen Weg dorthin zur Zeit gehen können ist eine andere Sache.

Da wir uns in Zeiten wie diesen nicht sehen, möchte ich euch gerne auf eurem Weg unterstützen, indem ich euch jede Woche eine "Atemübung der Woche" schicke und damit vielleicht eine Idee gebe, wie ihr eure Beziehung zu eurem Atem auch eigenständig, ohne regelmäßige Atemstunden, an jedem Ort, zu jeder Zeit, stärken könnt.

Ich wünsche euch viel Freude und Mut auf Eurem AtemWeg.

Übrigens, eines der Bücher die Denis Scheck uns heute empfiehlt sind die "Peanuts" von Charles M. Schulz.

Sagt Charlie Brown zu Snoopy " Eines Tages werden wir alle sterben, Snoopy." Snoopy antwortet: " Ja, das stimmt. Aber an allen anderen Tagen nicht"

EinAtem- AusAtem- Pause an allen Tagen die wir leben.

Herzliche und frohe Grüße aus der Atempraxis
Gertrud

P.S. Lläuft es mit den "Kleinen Schritten"..... und habt Ihr eure "Atempause" schon liebgewonnen?

Atemübung der Woche

Für den kleinen Werkzeugkoffer, wenn ihr unterwegs seid

Stressabbau einfach gemacht...ein SCH ausatmen

Sicherlich befindet ihr euch zur Zeit öfter in Situationen in denen euer Stresspegel ansteigt. Und vielleicht erlaubt es die Situation gerade nicht die aufgebaute Spannung angemessen auszuagieren.

Werdet aufmerksamer für solche Situationen, nehmt wahr wie euer Atemrhythmus sich beschleunigt und die Muskelspannung ansteigt.

Entscheidet euch in solchen Momenten bewusst, eure Körperposition zu verändern. Nehmt einen guten Sitz, bzw. Stand ein. Dehnt euch wenn die Situation es erlaubt, die Dehnungen können auch sehr klein sein. Nehmt den Kontakt der Füße zum Boden wahr.

Dann atmet ruhig und ohne Druck ein SCH aus, ohne euren Ausatem zu verlängern. Das SCH muss nicht hörbar werden, es kann so leicht wie ein Hauch sein. Nach dem Ausatem wartet auf den neuen Einatemimpuls und gebt eurem Einatem Zeit, sich als Bewegungswelle vollständig im Körper zu entfalten. Wiederholt diesen Vorgang mehrmals.

Relativ schnell könnt ihr wahrnehmen dass ihr wieder durchatmen könnt weil das Zwerchfell sich entspannt hat. Die Muskelspannung nimmt ab, das vegetative Nervensystem entspannt sich und euer Erregungspegel sinkt ebenfalls.

It is simple but not easy.