

Liebe Atemfreundinnen und Atemfreunde.....

Zeit für einen neuen Atemimpuls.....

Heute möchte ich euch gerne an ein paar Konsonanten erinnern mit denen Ihr die Aufhängung eures Zwerchfells aktivieren, und damit euer Zwerchfell, bzw. eure Atembewegung, immer wieder von neuem aus dem Corona Schock befreien könnt.

Und was macht Ihr sonst so, damit euch dieses ganz schön verrückte Leben zur Zeit nicht aus der Bahn wirft?

Ich habe in der vergangenen Woche mein Bücherregal durchgeforstet und habe dabei die zauberhaften Gedichte von Wislawa Szymborska (1923-2012) wieder entdeckt. Für diejenigen die sie nicht kennen, Wislawa Szymborska ist eine polnische Lyrikerin und hat 1996 den Nobelpreis für Literatur erhalten. Ihre Sprache ist einfach, ja nüchtern und hat gleichzeitig eine besondere Leuchtkraft. Ihre Gedichte sind klar, manchmal humorvoll, sehr zugänglich und zaubern ein Lächeln auf mein Gesicht. Die Gedichte nehmen mich mit in eine ganz andere Welt, in der die Corona Krise auf einmal ihre Dominanz und Bedrohlichkeit verliert.

Vielleicht findet ihr ja auch ein vergessenes Buch in eurem Regal das ein inneres Lächeln auf euer Gesicht zaubert

Und hier noch eine kleine Kostprobe:

Vermeer

Solange diese Frau aus dem Rijksmuseum
in der gemalten Stille und Andacht
Tag für Tag Milch
aus dem Krug in die Schüssel gießt,
verdient die Welt
keinen Weltuntergang.

Und für diejenigen die es gerne etwas handfester haben, gibt die Gesundheitsseite der ZEIT diese Woche einen Link auf einen Artikel von Andrea Böhnke vom Nov. 2019, "Brief der Lunge an ihren Besitzer":

www.zeit.de/2019/46/atmen-lunge-organ-koerperhaltung-luft

Genießt den wunderschönen Frühlings Sonntag
atembewegte Grüße aus der Atempraxis
Gertrud

Atemübung der Woche

Ein elastisches Zwerchfell für eine lebendige schwingende Atembewegung und eine freie Stimme „Spielt“ doch mal mit den weichen Konsonanten B,D,G, oder kraftvoller mit den Explosivlauten P, T, K.

Ihr könnt sie entweder „solo“ deutlich sprechen, in eurem Rhythmus so dass Ihr nach jedem Konsonanten den Einatem in euch einströmen lasst bevor ihr den nächsten Konsonanten sprecht, oder reflektorisch mehrmals alle drei hintereinander, also: PTK, PTK, PTK, PTK..... bzw. BDG, BDG, BDG, BDG..... so dass euer Zwerchfell zu hüpfen beginnt. In einer weiteren Variante könnt Ihr die Vokale mit dazu nehmen, also:

Pa,Pa; Po,Po; Pu,Pu; Pe,Pe; Pi,Pi; Pö,Pö; Pü,Pü; Pä,Pä;

Ta,Ta; To,To; Tu,Tu; Te,Te; Ti,Ti; Tö,Tö, Tü,Tü, Tä,Tä; Ka,Ka; Ko,Ko; Ku,Ku; Ke,Ke; Ki,Ki; Kö,Kö; Kü,Kü; Kä,Kä; Gönnt euch nach jeder Reihe einen kleinen Moment Ruhe und Zeit zum Nachspüren, damit ihr die Wirkung unmittelbar empfinden könnt. In derselben Weise könnt ihr auch mit B, D, G und den Vokalen üben.

Die Rippenbögen, d.h. die Aufhängung des Zwerchfells, werden durch diese Arbeitsweise kräftig angeregt und damit indirekt das Zwerchfell mobilisiert.