

Liebe Atemfreundinnen und Atemfreunde,

„Voltaire sagte, der Himmel habe uns zum Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens zwei Dinge gegeben: die Hoffnung und den Schlaf. Er hätte noch das Lachen dazu rechnen können;“ Immanuel Kant (<https://gutezitate.com/autor/voltaire>)

und Voltaire direkt: “ Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Für den heutigen Brief an euch bin ich in einer Zitatensammlung fündig geworden. Ich musste mich inspirieren lassen, da ich selbst zur Zeit öfter eine kleine Gereiztheit und Unruhe spüre, wenn mir wieder einer der vielen männlichen Experten die Coronawelt erklärt und mich davor warnt, den R Faktor hoch zu treiben. (Ganz nebenbei, wo sind eigentlich die vielen kompetenten Fachfrauen geblieben, arbeiten die z.Zt alle ehrenamtlich im Krankenhaus?). Meine zeitweise schwankende Stimmung wollte ich auf gar keinen Fall an Euch weitergeben, das wäre schlecht für mein und euer Immunsystem, und das müssen wir ja stärken, wenn wir dem Virus nicht hilflos ausgeliefert sein wollen.

Am Donnerstag hatte ich mir in 3SAT Scobel's Sendung über Osteopathie und Heilende Hände (!) angeschaut. Dort hatte ein (männlicher) Psychoneuroimmunologe sehr eindrücklich dargelegt, wie psychischer Druck, Stress und Angst unser Immunsystem und seine Abwehrkraft schwächen und damit unsere Infektanfälligkeit zunimmt. Das können wir ja zur Zeit gar nicht gebrauchen. Berührung hat übrigens die entgegengesetzte Wirkung. (bei Wikipedia finde ich: “Die Psychoneuroimmunologie (PNI) oder Psychoimmunologie ist ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt.”)

Meine Suche nach Inspiration war erfolgreich. Von einem Moment auf den anderen war ich hellwach und munter, erinnerte ich mich doch wieder an den Satz von Ilse Middendorf: “**Atmen macht glücklich**”. Ich hatte vergessen, wie einfach es ist glücklich zu sein! Die Hände empfindungsbewusst auf die Körpermitte legen, auf die Nierengegend, aufs Brustbein oder um die Flanken oder wo auch immer wir gerne unsere Hände hinlegen möchten, und wir können spüren, wie unsere Atembewegung uns bewegt und belebt. Keinerlei Anstrengung, wir müssen nicht einmal ganz besonders “gut” atmen, sondern nur mit dem Atem sein der da ist. Die Zuwendung und Berührung unserer Hände, die wir uns in dem Moment schenken, bringt uns in den Fluss unseres Atems, Herzschlag und Blutdruck werden gesenkt, wir finden zu unserem Gleichgewicht.....es fehlt uns nichts mehr.....wir sind zurück in unserem Haus.....und lassen uns von keinem Experten mehr vor die Tür locken und in Panik versetzen. Unser Immunsystem freut sich, wird wieder munter. Diesen Zustand kennen alle die sich schon mal mit Neugier und Interesse ihrem Atem zugewandt haben. Zugegeben, manchmal braucht es ein klein wenig Geduld. Die Zeit dazu hätten wir ja jetzt. Je öfter wir diesen Weg wählen, desto vertrauter wird er für uns, unsere Zellen beginnen sich zu erinnern und unser kleines Glück entsteht. Es schließt alles mit ein, die Freude und die Traurigkeit, die Angst und die Zuversicht, das Träge und die Vitalität, das sich allein und das sich verbunden fühlen.....

Abstand halten und Schlange stehen vor drospa, Edeka oder vorm Baumarkt können wir wunderbar nutzen um unserem Immunsystem den nötigen Schub zu geben(kleine Erinnerung an die Balanceübung der letzten Woche). Wir brauchen keine besonderen Bedingungen um uns unserem Atem zuzuwenden, wir haben ihn immer dabei. Pflegen und stärken wir unsere

Freundschaft mit ihm in diesen besonderen Zeiten.. Er dankt es uns unmittelbar und lässt uns von Kopf bis Fuß zu lebendigen Menschen werden. Ein Gefühl von Verbundensein stellt sich ein, mit uns selbst und mit allen die atmen. “ Physical” und “social distancing” verlieren ihre Macht über uns. Kein ohnmächtiges ausgeliefert sein mehr. Was für ein Glück.

Ach ja, apropos Lachen, die beste Zwerchfellmassage überhaupt, es befreit, steckt an, verbindet und ist hundertprozentig unglaublich immunstärkend. Wir sollten es zur Königin aller Atemübungen erklären.

Meine Empfehlungen für euren Werkzeugkoffer in der Corona Tristesse:

P.S. Die Atemübung der Woche: das Federn, ein Wachmacher am Morgen und für zwischendurch.

P.S. Früh am Morgen den Duft des Flieders, z.B. im Gleisdreieck Park, genießen und auf die Blütenpracht des Rhododendron in Tiergarten und Britzer Garten warten.

P.S. Kennt Ihr den Satz, dass gutes Essen eine Art Seelenmassage ist, wer braucht die im Moment nicht! Ich habe das Kichererbsen Stew von Alison Roman, der “Königin des Home Cooking” ausprobiert mit dem sie vor vielen Jahren berühmt geworden ist. Sie wurde im vorletzten ZEIT Magazin mit dem Schwerpunkt “Einfach zu Hause kochen!” vorgestellt. Köstlich, das Ergebnis. Wer ´s ausprobieren mag:

<https://www.rastlos-geloest.com/what-to-cook/alison-romans-chickpea-turmeric-stew/>

P.S. Und zu guter Letzt, täglich Sebastian Pufpaffs “Noch nicht Schicht” in 3SAT einschalten.

Habt es gut bis zur nächsten Woche
Gertrud

Atemübung der Woche

Das Federn - „Atem ist Bewegung, Bewegung ist Leben“

Voraussetzung dazu ist ein guter Stand,

mit dem habt Ihr euch die letzten Wochen mit den Kleinen Schritten und der Balanceübung schon vertraut gemacht.

Zu eurer Erinnerung , Ihr steht etwa hüftbreit - das Gewicht etwas mehr auf dem Vorderfuß, Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind beweglich - und spürt wie der Boden sich an eure Fußsohlen anschmiegt.

Dann beginnt Ihr leicht aus den Fußgelenken heraus zu federn, so dass sich eure Fersen bei jeder Bewegung ein wenig vom Boden lösen.

Diese kleine Bewegung kann eine große Herausforderung für unbewegliche Fußgelenke sein, tut aber unglaublich gut. Sie setzt sich nach und nach über alle Gelenke – diese sind wie Tore zwischen den einzelnen Instanzen – Muskelschichten und inneren Organe fort und Ihr beginnt im Ganzen fein zu schwingen. Euer Körper wird bis in jede einzelne Zelle durchlässig für die Bewegung eures Atem, ihr werdet lebendig.

Ihr könnt auch kleine Varianten einbauen, z. B. das Gewicht mal mehr auf einen oder den anderen Fuß verlagern. Oder ihr beginnt wie ein kleiner Ball durch die Gegend zu hüpfen wenn euch die Bewegungslust packt.

Gebt diesen Impulsen nach.

Wenn Ihr mit der Bewegung aufhört, haltet einen Moment inne und genießt die ersten umfangreicheren Atemzüge die entstehen.

„Atem ist Bewegung, Bewegung ist Leben“