

Liebe Atemfreundinnen und Atemfreunde,
das wird heute mal ein Brief auch in eigener Sache:

Land in Sicht,
singt der Wind in mein Herz
Die lange Reise ist vorbei.
Morgenlicht weckt meine Seele auf.
Ich lebe wieder und bin frei.
so beginnt ein Song von Rio Reiser

.....-na ja, vielleicht ist diese Sicht auf die aktuelle Situation ja doch ein wenig zu optimistisch, aber ein gewisser Übergang zwischen Hoffnung und Bangen, Niedergeschlagenheit und wachsender Freude ist in Sicht. Wir sollten allerdings im Überschwang der Freude nicht alle Bremsen auf einmal lösen und schlicht eine gesunde Achtsamkeit beibehalten.

Übergänge sind besondere Zeiten und halten die schönsten und größten Herausforderungen und Lernprozesse für uns alle bereit. Sie wollen gestaltet und gelebt werden: wir kennen abrupte und unvermittelte Übergänge, allmähliche und zarte, kontinuierliche, rituelle unser Leben besteht aus Übergängen, vom ersten Tag unseres Lebens an müssen wir uns mutig und beherzt Neuem stellen..... diese Dynamik drückt sich sowohl in jedem einzelnen Atemzyklus vom EINATEM zum AUSATEM zur ATEMSTILLE aus wie im Übergang von einem zum nächsten Atemzyklus, bis daraus im besten Fall ein Fließen wird, und wir uns ohne Festhalten von Bekanntem verabschieden, das Neue begrüßen, ohne zu wissen.....damit machen wir uns als Atmende immer wieder von neuem vertraut.

Bei mir selbst nehme ich zur Zeit wahr, dass ich wieder beginne, die ersten vorsichtigen Schritte hin zu einer "analogen AtemArbeit" zu planen. Dabei habe ich schon schmerzlich lernen müssen, dass für mich als Heilpraktikerin eine "Draußenpraxis" rechtliche Grauzone ist, sozusagen als „Marktplatzmodell“ gilt, dem das Gesundheitsamt vorher zustimmen müsste, dabei hatte ich schon soooo einen schönen Platz im Kleistpark für die erste Atemgruppe ausgesucht. Das Ordnungsamt steht dem außerdem gleichzeitig im Weg. Da gibt es noch viel Klärungsbedarf. Ich werde die entsprechenden Stellen um Auskunft bitten, ob es Ausnahmen in dieser besonderen Zeit gibt.

Grundsätzlich gilt, dass ich als Heilpraktikerin arbeiten darf, " was medizinisch notwendig ist" , und der "Gesundheit förderlich". Die Einzelarbeit auf dem Hocker nutzen ja mittlerweile schon einige von euch.....das soll jetzt ein kleiner Wink mit dem Zaunpfahl sein für alle die sonst auf der Behandlungsliege im Atemgespräch mit mir sind(!)

Denjenigen von Euch die vor Corona regelmäßig an den Atemgruppen teilgenommen haben schlage ich eine andere Variante vor, bis eindeutig klar ist wann es wieder losgehen kann, und zwar ohne "Munaska". Atemarbeit mit Maskewer mag sich denn so was ernsthaft vorstellen.....

Ich werde entweder zuhause, in der Praxis, oder auf irgendeinem "Draußenplatz" jeweils Montags im vertrauten Zeitraum von 19.00 –20.15 und Freitags von 17.15 – 18.30 meine persönliche Atemarbeit machen und lade euch ein, in diesem Zeitraum mitzumachen, dort wo Ihr gerade seid. Das können ein paar Minuten sein, eine halbe Stunde oder die gesamte Zeitdauer der üblichen Atemgruppe.. So finden wir wieder zur vertrauten Zeit zusammen und stärken unsere Atemcommunity. Sucht euch einen schönen Platz und

beginnt, euch in diesem Zeitraum an Atemarbeit anzubieten was euch einfällt bzw. gerade gut tut: vom Ausstreichen übers Durchkneten und Ausklopfen des Körpers, Hände auflegen und Atem spüren, genüssliches Dehnen, ungeniertes Gähnen, Geräusche und Töne, Konsonanten und Vokale, trampelnde oder tanzende Füße, ausladende und kraftvolle Schwünge jeglicher Art, die Wirbelbeuge, die Kosmische Übung, die Atemübung der Woche oder lasst einfach euren Atem frei in die Bewegung. Eurer Atempraxis und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bleibt solange dabei, und sei es auch nur in einer einzigen Übung, bis ein Fluss entsteht und eure innere Atembewegung und die daraus entstehende Bewegung im Einklang sind. Ich starte morgen damit, es wäre wunderbar wenn ihr gleich beim ersten Mal mitmacht. Das soll euch nicht von eurer täglichen Praxis abhalten. Über ein feedback zur Sinnhaftigkeit meines Vorschlags freue ich mich. Ihr werdet erleben, gemeinsam ["Atmen macht glücklich"](#). Dazu sind natürlich auch alle anderen eingeladen die sonst nicht zu den Atemgruppen kommen, oder schon lange nicht mehr da waren.

Irgendwann werden dann auch wieder die Praxistüren und –fenster für unsere gemeinsame Atemarbeit weit geöffnet sein.

[Und die Tränen von gestern wird die Sonne trocknen,](#)
die Spuren der Verzweiflung wird der Wind verweh'n.
Die durstigen Lippen wird der Regen trösten
und die längst verlor'n Geglauten
werden von den Toten aufersteh'n.
immer noch Rio

Als Atemübung der Woche schon mal die feine Andeutung eines Lachens: [der Zauber eines inneres Lächeln](#) auf eurem Gesicht.

Und noch was zu eurer Freude und zum Nachdenken:

[P.S. "Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins"](#) Marie von Ebner-Eschenbach aus "andere zeiten", Das Magazin zum Kirchenjahr 2/2020. Ist das nicht eine "anmutige" Beschreibung einer meist mühsam erworbenen inneren Haltung.

[P.S.](#) Falls Ihr doch mal durchhängt in diesen Zeiten, möchte ich eine Musik mit euch teilen, die mir eine Atemschülerin letzte Woche geschenkt hat, sie bringt das Licht wieder in eure Herzen, Nina Simone: [Here comes the sun](#), auf youtube zu finden. Dort findet ihr auch den Song von Sebastian Krumbiegel: [Die Demokratie ist weiblich](#).

[P.S.](#) und nicht vergessen: "Politik wird stets von Menschen gemacht. Sie beeinflussen oder beherrschen die Medien, die Kultur, die Wissenschaft und die Religion. Und das was sie tun, was sie für richtig oder falsch halten, hängt vom Grad ihrer seelischen Gesundheit oder Entfremdung ab" aus Hans Joachim Maaz, "Das gespaltene Land", das ich gerade lese.

Eure optimistische Atemlehrerin
Habt es gut bis zur nächsten Woche
Gertrud

Atemübung der Woche

das innere Lächeln

...dazu braucht es nur euer JA und die Bereitschaft zum Empfangen und Zulassen des Einatems, keinen Atemhocker, keinen besonderen Ort. Die Wirkung ist unmittelbar. In jeder Alltagssituation lässt das innere Lächeln euch wieder weicher werden und tröstet euch. Euer Herz beruhigt sich. Als ob ein Licht angehen würde. In erster Linie wirkt es sich auf euren Einatem aus. Spürt wie das innere Lächeln beginnt, euer Gesicht ganz sanft zu weiten. Es kann eine „eingefrorene Gesichtsmaske“ regelrecht wieder auftauen. Der Einatem entfaltet sich jetzt ohne jegliche Mühe, seine Bewegung erreicht jede Zelle in euch, und ihr werdet eine ganz besonders feine Qualität eures Atems kennenlernen. Eine unbeabsichtigte Nebenwirkung gibt es umsonst dazu, dieses feine Lächeln erreicht nämlich auch eure Mitmenschen. Mit dieser Ausstrahlung und Präsenz tut ihr allen wohl. Stellt euch das doch mal als flash mob vor in einer Großstadt wie Berlin ! ... ausprobieren, überraschen lassen, und, wie schon gesagt, JA dazu sagen, that´s it. Während ich diese Übung für euch aufschreibe, entsteht ein inneres Lächeln auf meinem Gesicht.