

## 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 Sich-Erfahren, und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet.

Ich wünsche euch viel Freude beim Erfahren eurer (Atem) Qualitäten  
Gertrud