

Gertrud Kutscher

Praxis für atemororientierte Körperarbeit

gk@atemkraft.de www.atemkraft.de

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“

und los gehts

Gertrud