

Gertrud Kutscher  
Atemtherapeutin AfA, HP, Dipl. Soz.,

Praxis für atemororientierte Körperarbeit  
Neue Kulmer Str.1  
10827 Berlin Schöneberg  
Tel. 030- 462 37 19

## **"Kleine Schritte" in Corona Zeiten**

Vorneweg:

Die "Kleinen Schritte" haben ihre Entwicklungszeit, sollten nicht nur einige Tage, sondern am besten über Wochen und Monate geübt werden,  
das passt doch gerade gut, oder.....

Und wenn ihr sie übt, solltet ihr euch mindestens 12 Minuten Zeit dafür nehmen, noch besser sind 20/30 Minuten. Diese Zeit haben jetzt auch viele von euch, viel besser fürs Immunsystem als langweilige Talkshows über Corona Zeiten mit immer denselben Argumenten.

Es braucht etwas Zeit bis der Fluss der Bewegung entsteht, und damit die tiefere Wirkung. Wenn ich selbst mal wieder die kleinen Schritte für mich übe, bleibe ich über einen längeren Zeitraum ( 1/2 Jahr) dabei und mache so gut wie nichts anderes.

Das als Empfehlung auch für euch. Ihr werdet natürlich eure eigenen Erfahrungen damit machen.

Ausgangshaltung ist ein guter Stand, seid anwesend bis in die Füße, gut getragen vom Boden, der sich an eure Fußsohlen anschmiegt, es sollte euch kein schwerer Zug zum Boden ziehen. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind beweglich. Die Füße stehen ein wenig dichter als üblich nebeneinander, können sich fast berühren, das ist erst mal ungewohnt.

Die Bewegung beginnt indem ihr euch etwas mehr auf einen Fuß niederlasst und den anderen, "freien Fuß" ,um etwa die Hälfte seiner Länge nach vorne bewegt. Während sich der „freie“ Fuß nach vorne bewegt, gibt es gleichzeitig eine kleine Aufwärtsbewegung, da sich der „belastete“ Fuß parallel zur Vorwärtsbewegung etwas gegen den Boden abdrückt. Die Füße bleiben immer mit ganzer Sohle am Boden , auch die Ferse löst sich in keiner Bewegungsphase vom Boden.

Auch das ist gewöhnungsbedürftig.

Nach der ersten kleinen Vorwärtsbewegung verlagert ihr euer Gewicht auf den

anderen Fuß und das Gleiten beginnt wie vorher. Während ihr den Fuß vorschiebt und das Körpergewicht von einem Fuß auf den anderen verlagert, wird der Bewegungsablauf durch nichts unterbrochen. Die Bewegungen gehen mit zunehmender Übungsdauer immer gleichmäßiger und leichter ineinander über, ohne jedes Festhalten, ohne "Ruck und Zuck".

Ihr werdet feststellen, dass der Fluss am Anfang gar nicht so einfach entsteht, da ist ein Schwanken, die Zehen krallen, die Gelenke sind fest, der Atem ist unregelmäßig, Ihr versucht euch womöglich innerlich fest zu halten, die Bewegung ist ungleichmäßig, unausgeglichen. Nach und nach entsteht ein Atemrhythmus, der die Bewegung immer mehr führt, er kann auch immer wieder

zwischen Ein- und Ausatemphase wechseln.. alles gut...dann entsteht "Getragenwerden in der Bewegung".

Es entsteht ein kraftvoller unterer Atemraum, und mit der Zeit weitet sich die Wirkung deutlich auf den oberen Raum aus: der Kieferbereich wird lockerer, die Schultern- und Nackenmuskulaturen beginnen sich zu lösen, sinken, und ihr werdet die

Erleichterung" spüren können. Die Augen sollten geöffnet sein, auf horizontaler Ebene, ohne irgendwas zu "greifen", sie erleichtern das Entstehen des Gleichgewichts.

Und wie oben schon erwähnt:

Die "Kleinen Schritte" haben ihre Entwicklungszeit, sollten nicht nur einige Tage, sondern am besten über Wochen und Monate geübt werden., gebt ihnen eine Chance, und sie werden euch zu neuen Orten bringen

Ich wünsche euch viel Freude damit, inneren Fluss und Getragensein, und eine gestärkte Beziehung zu eurem Atem wird euch gut durch diese herausfordernden Zeiten bringen.

Mit atembewegten Grüßen  
Gertrud