

Die Beweglichkeit unserer Gelenke - Grundlage für die Übertragung unserer Atembewegung im Körper

Wir sitzen, lassen uns tragen.

Der Boden schmiegt sich an unsere Füße an, die Sitzunterlage an unsere Sitzknochen, wir lassen uns aufrichten und genießen unseren getragenen Sitz.

Dann wenden wir uns unseren Händen zu. Jeder einzelne Finger beginnt sich zu bewegen, alle Finger gleichzeitig, ermöglicht durch die vielen kleinen Gelenke unserer Hände. Wir schauen unsere Hände dabei an, entdecken sie neu wie ein Baby im Kinderwagen das beginnt sich kennenzulernen.

Nach und nach beginnen auch unsere Handgelenke sich mit kleinen kreisenden Bewegungen mitzubewegen. Die Ellenbogengelenke kommen dazu. Die beiden Schultergelenke schließen sich an. Wir müssen nicht überlegen, wann, wie, wo, was. Der ganze Vorgang hat nichts Festgelegtes, keine vorgeschriebene Form, ist leicht.

Sehr organisch entwickelt sich eine Vielfalt von kleinen bis hin zu ausladenden Bewegungen, die alle Gelenke gleichzeitig erfasst, vom einzelnen Finger bis in die Schultergelenke.....wenn wir diese Bewegungen zulassen können. Das Zulassen betrifft auch unseren Atem der unser „Bewegtwerden“ auf selbstverständliche Art und Weise begleitet

In diesem Prozess des Zulassens können wir wahrnehmen, wie sich die gelenkigen Bewegungen der beiden Arme beginnen im ganzen Körper fortzusetzen. Da entstehen auf einmal kleine Mitbewegungen der Wirbelsäule, sie können in der Brustwirbelsäule anfangen, setzen sich über die Halswirbelsäule bis in feine Kopfmitbewegungen fort, erfassen auch die Lendenwirbelsäule bis wir schließlich im ganzen Rumpf weich bewegt werden.

Dann ist der Zeitpunkt gekommen wenn wir, ohne diese fließende Bewegung zu unterbrechen, vom Sitzen ins Stehen wechseln. In diesem Schritt geschieht wieder was Neues. Wir werden aufmerksam dafür, dass sich auch die unteren „Tore“, Hüft-, Knie- und Fußgelenke, mitbewegen möchten. Jetzt können auch kleine Drehungen entstehen, halbe Schritte, mal zur Seite, nach vorne, nach hinten. Es fühlt sich an als ob wir nichts entscheiden müssten, es geschieht uns, wir werden zu bewegtem Atemleib.

Über unser Empfindungsbewusstsein können wir diese neue wesentliche Qualität unserer Bewegungen wahrnehmen: nicht wir bewegen uns, sondern wir werden immer mehr von unserer inneren Atembewegung bewegt.

Voraussetzung dazu ist die zunehmende „Balance zwischen Tun und Lassen“, die sowohl unsere Hingabe braucht wie auch unsere Anwesenheit im Ganzen.

Unsere Tore öffnen sich für unseren bewegten Atem, wir sind durchlässig und bereit für den Fluss und die Fülle des Lebens.

Womöglich brauchen wir auch wieder ein Quäntchen Geduld für die vielen Übergänge.

Ich wünsche euch freudiges Entdecken
Gertrud