

Der horizontale Ausatem

Verbindung ins Ganze sowie verdichtende Kraft in unserer Mitte

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 unterstützen das Getragensein.

Dann legen wir unsere Hände flächig um die Körpermitte und begleiten mit unserer Sammlung den Einatem, können empfinden wie er aufblüht und von innen beginnt, uns rundherum zu weiten. Dem sich anschließenden Ausatem wenden wir uns genauso zu und spüren wie er geht und wie unsere Körperwände dabei zurückschwingen

Wir erleben die mehrdimensionale Ausbreitung unserer Atembewegung, ausgehend von unserer Körpermitte.

Im nächsten Schritt öffnen wir die Hände, die nun beide vorne auf der Körpermitte unterhalb der Brustbeinspitze liegen, nach vorne in den Raum und breiten unsere Arme auf dieser Höhe zur Seite hin aus. Die Bewegung ist leicht, Arme und Hände bleiben ohne jegliche Anspannung.

Beim Öffnen unserer Hände und Arme in die Weite des Raumes hinein können wir spüren wie der Einatem uns erfasst. Beim Zurückschwingen von Händen und Armen begleiten wir mit unserer Sammlung unseren Ausatem ins Innere unserer Körpermitte.

Es kann sein dass sich dieses rhythmische Kommen und Gehen des Atems in der Bewegung erst nach und nach entwickelt. Unsere Geduld ist mal wieder gefragt. Wir wollen nichts erzwingen oder unseren Atemrhythmus überziehen. Es gibt kein festes Ziel, und es geht immer wieder von neuem ums Zulassen. Die Entwicklung eines gewissen Forscher*innen Geistes, ein zutiefst interessiert sein, unterstützt uns im Üben.

Dieses Interesse richten wir diesmal ein wenig mehr auf den Ausatem und seine Bewegung.

Beim (Er)Forschen und näher Kennenlernen können sich ganz persönliche Varianten ergeben:

So können wir uns z.B. mal über einige Atemzüge hinweg mit offenen Armen in den Raum stellen und unsere und seine Weite und Unendlichkeit aufnehmen. Wir stehen „als Mensch zwischen Himmel und Erde“ und genießen unser Eingebundensein ins Ganze.

Nach mehreren Bewegungsabläufen, wenn uns die Sammlung auf das Zurückschwingen des Ausatems nach und nach selbstverständlicher wird, können wir womöglich auch wahrnehmen wie sich unsere Mitte verdichtet, ohne eng zu werden. Es entwickelt sich ein substantielles Dasein aus der eigenen Mitte heraus.

Dann entsteht vielleicht, ohne jegliches Überlegen oder bewusste Entscheidung, eine neue Variation bzw. Qualität des Übens: Wir verbinden uns immer mehr mit unserer inneren Substanz. Hände und Arme bleiben näher am Körper wenn der Einatem im Inneren entsteht und öffnen sich dann mit dem Ausatem nach außen in die Weite des Raumes.

Dabei kann die ganze Bandbreite an freien kleinen und ausladenden Bewegungen entstehen die unsere Kreativität erlaubt.

Wir werden frei und sind mittendrin in einem Entwicklungsprozess.

Ich wünsche euch freudiges Entdecken

Gertrud