

## **Gertrud Kutscher**

Praxis für atemororientierte Körperarbeit

Neue Kulmer Str.1, 10827 Berlin

Tel.: 462 37 19

[gk@atemkraft.de](mailto:gk@atemkraft.de) [www.atemkraft.de](http://www.atemkraft.de)

### **“Öffnen Sie mal Ihre Hand”...**

“ und achten Sie auf Ihren Atem. Sie atmen ein?”

So lässt Ilse Middendorf die Journalistin Dorothee Nolte ihren Atem erfahren in einem Interview im Tagesspiegel am 17. Sept. 2000, kurz vor ihrem 90jährigen Geburtstag.

Diese Aufforderung nehme ich heute zum Anlass für unsere **Atemübung der Woche**:

Eine Hand beginnt, sich von der Handmitte her sanft aufzudehnen, öffnet sich bis in die Fingerspitzen, ohne Spannung und Überdehnung, und schwingt genauso leicht wieder in ihre Ausgangsposition zurück.

Wenn ihr bei diesem unspektakulären Vorgang gesammelt und empfindungsbewusst beteiligt seid, könnt ihr erleben, dass der Einatem kommt wenn die Hand weit wird, und der Ausatem mit dem Zurückschwingen der Hand wieder geht. Ihr könnt eure zweite Hand mit dazu nehmen, so dass beide Hände beginnen, sich in einem leichten Öffnen und Zurückschwingen zu bewegen. Es entsteht ein bewegter Atemrhythmus, der euch innerlich leicht und weit werden lässt.

**Variante:** Ihr könnt allerdings auch in unsere heutige Atemübung einsteigen indem ihr eure Hände erst mal breitflächig um eure Flanken legt und den eigenen Atemrhythmus spürt.

Wenn ihr das Kommen und Gehen eures Atems an der Bewegung der Rippenbögen unter euren Händen deutlich spüren könnt, beginnen die Hände diesen Rhythmus des Kommen und Gehens aufzunehmen. Sie öffnen sich mit dem entstehenden Einatem in eine Geste ein wenig vom Körper weg und schwingen im Ausatem wieder Richtung Körpermitte zurück.

Auch die Ellenbogen können mitschwingen und nach einer Weile des Übens beteiligen sich auch die Achselhöhlen, sie öffnen und schließen sich leicht, so dass schließlich beide Hände und Arme im Rhythmus eures Atems schwingen. Dieses wunderbare Bewegtsein kann sich auf euren gesamten Körper übertragen. Der „**Tanz**“ **des Atems** kann beginnen.

„**Atmen macht glücklich**“ so der Titel des Interviews mit der fast neunzigjährigen Ilse Middendorf.

Viel Freude mit eurem Atem

Gertrud