

Gertrud Kutscher

Praxis für atemororientierte Körperarbeit

gk@atemkraft.de www.atemkraft.de

Beschwingte Balance

.....**beginnt bei den Füßen**

Zum Start könnt ihr auf einem Stuhl sitzen. Bringt eure Aufmerksamkeit zu euren Füßen.

Mit einem Fuß beginnt ihr den Fußrücken des anderen Fußes auszustreichen, kreisend, sanft oder mit Druck. Das geht mit den Zehen, den Fußballen, der Ferse, der Außenkante des Fußes oder der ganzen Sohle. Nach dem Fußrücken auch die Fußsohle gründlich anregen.

Danach stellt eure Füße wieder auf den Boden, haltet einen Moment inne und spürt wie sich die Empfindung für den Fuß verändert hat.

Dann wendet ihr euch in der gleichen Weise eurem zweiten Fuß zu und genießt die Anregung.

Die gestärkte Empfindung für eure Füße verhilft euch schon mal zu mehr körperlicher Anwesenheit und stärkt euren Kontakt zum Boden. Beim Nachspüren könnt Ihr wahrnehmen, dass nicht nur eure Füße lebendiger geworden sind sondern auch ihr und euer Atem dabei ist sich zu vertiefen.

Bereits jetzt verlangsamt sich das Gedankenrad im Kopf, ihr werdet ruhiger und ausgeglichener.

Dann gehts mit einem kraftvollen Fuß vom Stuhl in den Stand. Ihr steht etwa hüftbreit, und spürt, wie sich der Boden an eure Fußsohlen anschmiegt. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind flexibel.

Weiter gehts mit kleinen Gewichtsverlagerungen: auf die Fersen, auf den Vorderfuß und die Fußkanten. Ihr verlagert immer wieder von neuem langsam euer Gewicht und schwingt zur Ausgangsposition zurück. Nach und nach lasst ihr diese Gewichtsverlagerungen in alle Richtungen zu, sie werden immer kleiner. Euer Körper schwingt dabei sanft mit wie ein Pendel um den eigenen Schwerpunkt.

Ihr könnt die sich aufbauende Spannung in den Muskeln spüren wenn ihr aus dem Gleichgewicht herausfallt, und die Lösung beim Zurückschwingen.

Parallel dazu spannt und löst sich euer Atem. Nach einiger Zeit des Übens wird die Atembewegung flexibler.

Es entsteht Mitte aus der heraus ihr selbstverständlich aufbrechen könnt zu neuen Wegen.

Viel Freude mit eurem leichten Stand und los gehts

Gertrud