

Die Kosmische Übung

so hat Ilse Middendorf sie genannt

Atemgestalt

so nenne ich sie manchmal

Gut ausbalanciert und etwa hüftbreit stehen, das Gewicht liegt etwas mehr auf dem Vorderfuß, die Fuß- und Kniegelenke sind flexibel, das sollte eine unangestregte Ausgangssituation sein.

Ihr könnt euch mit flächigen Händen die eigene Mitte rundherum austreichen, damit ihr euch dort besser einfinden könnt.

Eure Mitte, also etwa die Körperregion zwischen Magen und Nierengegend, bildet eine Art inneres Zentrum für die folgende Atemübung.

Von ihr gehen die Bewegungen in alle Richtungen aus, und hier binden wir das Empfangene von der Erde und dem geistigen Raum über uns an.

Legt zum Beginn eure Hände auf die Körpermitte, die Fingerkuppen zeigen zur Wirbelsäule. Dann gebt in den Knien etwas nach, (Vertiefung) neigt euch leicht nach vorne, so dass Oberkörper, Arme, Nacken und Kopf, Kiefer und Kehle sich entspannen können. Die Fingerkuppen beginnen mit der Bewegung nach unten, auf der verlängerten vertikalen Linie der Wirbelsäule. Unten angekommen, beschreibt ihr mit offenen empfangenden Händen seitlich der Füße von der Ferse bis zum großen Zeh einen weit ausladenden Kreis (Elefantenohren).

Ihr nehmt die Kraft der Erde zu euch und bindet sie an eure Mitte an. Während der achtsamen Aufrichtung begleiten eure Finger die Bewegung auf der Mittellinie des Körpers zurück bis zur Körpermitte.

Nun beginnen die Fingerkuppen mit einer Bewegung nach oben an der Wirbelsäulenlinie entlang, öffnen sich in den offenen Raum über euch, empfangend für die Qualität des oberen (geistigen) Atemraums, finden wieder zusammen und führen die Bewegung vor der Wirbelsäule zurück bis zur Mitte.

Im nächsten Schritt können wir uns mit diesen Kräften in die Welt stellen.

Von der Mitte ausgehend beschreiben die Hände eine Bewegung nach vorne in den Raum, öffnen, ohne Überdehnung und Spannung in den Armen, seitlich in die Horizontale - ***hier stehe ich als Mensch zwischen Himmel und Erde - offen in der Welt und für die Welt*** - und bringen die Qualität des Empfangenen wieder zur eigenen Mitte zurück.

Der Atem findet nach einer gewissen Übungszeit seinen Rhythmus, fließt und begleitet die Bewegung.

Mit den Händen auf der Mitte die eigene Atembewegung erleben, die Verbundenheit spüren, damit losgehen in die Welt und daran teilnehmen.

Viel Freude dabei, euch zu erinnern, dass ihr mit eurem Atem mit allen und allem verbunden und ein Teil des großen Ganzen seid.

Gertrud