

Einatmen, ausatmen – ganz entspannt zu mehr Balance und Gelassenheit

„Atemschaukel“ – ein Workshop in fünf Teilen mit Doris Dohse

Was macht der Atem mit unserer Stimmung? Hat er gar Auswirkungen auf unsere Haltung? Fragen, die eine Antwort bekommen, wenn der eigene Körper zum Resonanzkörper wird. Wenn wir durchlässiger werden – mit Hilfe einfacher Experimente mit dem Atem und den inneren Räumen. Was passiert? Die Stimme kann voller werden und Sprechen und Singen leichter. Mitmachen kann jede(r), es braucht kein Vorwissen.

Schritt 1: Atemwippe

Es geht ganz ruhig los. Erst einmal vertraut machen mit der eigenen Art zu atmen – meinen Mustern. Wie atme ich? Wir beobachten und variieren. Wir „massieren“ unsere inneren Räume und Organe. Und das in vielen Lebenslagen ...

Schritt 2: Hara / Tanden

Es geht ans Eingemachte. Woher kommt unsere Stabilität? Wo ist das Zentrum, unsere Kraftquelle? Mit einem stabilen Körperschwerpunkt können wir ins Gleichgewicht und eine innere Ruhe kommen. Was es braucht? Einfach mehr Achtsamkeit für das Zentrum – drei fingerbreit unter dem Bauchnabel. Wir spielen mit dem Atem im Unterleib ...

Schritt 3: Schädel, Kiefer, Zunge ...

Das bläst dir fast das Hirn weg ... Nein, so heftig wird es nicht werden. Aber: Es ist ein Erlebnis, den Kopf als Resonanzraum zu entdecken. Der Atem kann sich freier entfalten. Alles fließt, wenn nichts unnötig gehalten werden muss.

Schritt 4: Atemräume und Atemtreppe

Eng. Fest. Steif. Wenn das Atmen doch leichter ginge ... Der Brustkorb spielt dafür eine wesentliche Rolle: Ist der durchlässig für den Atem, dann werden wir weiter, weicher, freier ... Mit einfachen Experimenten im Sitzen wird das natürliche Atmen unterbrochen – anhalten – und neue Dimensionen eröffnet.

Schritt 5: Integration von Atem und Bewegung

Was nützt es, wenn ein Teil isoliert funktioniert und das Ganze nicht im Fluss ist? Es geht um Koordination. Um Qualität. Wenn der Atem als Hintergrundmusik entdeckt ist, lässt sich ein „leicht und locker“ für den Alltag erreichen.

Wie sagt Moshe Feldenkrais: Das Unmögliche möglich machen, das Mögliche leicht, das Leichte angenehm.

Das gilt auch für das Atmen.