



Institut für Atemlehre Berlin **Erika Kemmann**

Lehre und Praxis
des bewussten zugelassenen Atems

Jahrestagung des Feldenkrais-Verbandes Deutschland e.V. vom 20. bis 23. Januar
in Berlin

Gedanken zum Workshop der atemzentrierten Körper- und Bewegungsarbeit auf der Grundlage des bewussten zugelassenen Atems

Die Arbeitsweise

Die Arbeitsweise des bewusst zugelassenen Atems entwickelte sich aus der Lehre des Erfahrbaren Atems von Prof. Ilse Middendorf. Das Lehrangebot versteht sich als ein übendes Verfahren mit einem vorgegebenen Übungsangebot und Übungsziel. Diese sind auf eine gemeinsame Gruppenerfahrung ausgerichtet oder individuell auf den Einzelkunden abgestimmt. Sensumotorische Wahrnehmungs- und Lernprozesse stehen im Mittelpunkt. Bestimmte Übungsweisen mit dem Körper-, dem Atem- und der Tonbewegung zielen auf lernbare Selbstwahrnehmung und Bewusstwerdung ab. Dies bedeutet, den eigenen Körper in seiner Haltung und seiner Bewegungsmöglichkeit zu erfahren und diese *gleichzeitig* mit der Innenbewegung des Atems zu verbinden. Durch bestimmte Übungsweisen werden die Empfindungsqualitäten des Fließenden, des Raumhaften, des Empfangenden und des Gebenden, des Runden und des Gerichteten erfahren. Das Erleben innerer Zentriertheit und Bodenkontakt und daraus die Wahrnehmung der Aufgerichtetheit und des Gleichgewichts kann sich vertiefen. Über den berührenden und spürenden Handkontakt in der Einzelarbeit wird Atem- und Körpererleben vertieft. Das dabei entstehende Beziehungsgespräch kann die momentan empfundene körperliche Realität mit vergangenem Erlebten bewusst werden lassen. Über übungs- und bewegungszentrierte Erfahrungsqualitäten kann Integration geschehen.

Über die Fähigkeit der Sammlungskraft, Hingabe und innerer Achtsamkeit wird Körper- und Atemerfahrung zum Körper-Erleben und findet Anschluss an einen ganzheitlichen Bewusstseinsprozess. Eigene Lebensthemen und individuelle Reaktions- und Verhaltensmuster können nun in einem weiteren Schritt über das *bewusste atmende Empfinden Fühlen und Denken* in den Vordergrund treten. Sie finden über die vom Atem begleitete Körper- und Tonbewegung expressiven Ausdruck nach außen. Innenraum- und Außenraumempfinden oder innere und äußere Welt können sich verbinden bzw. ein kommunikativer Prozess kann sich daraus entwickeln.



Die Gruppensituation

Die Mitglieder einer Gruppe arbeiten fast ausschließlich im Sitzen, im Stand und in der gehenden Bewegung. Das vorgegebene Thema berücksichtigt den Erfahrungs- und Übungsstand der einzelnen TeilnehmerInnen. Inhalt und Aufbau der Stundenthemen richtet sich nach den fachlichen Prinzipien der Atemlehre. Folgende Schritte werden beachtet:

*Schaffen eines äußeren sicheren Ortes, das Angebot des Sitzens in einem Kreis, darin einen festen Platz finden, Begrüßungsrunde, sich kennenlernen, verbale Einführung in die Atemarbeit, vertrauende Beziehung aufbauen.

*Dem Stand der TeilnehmerInnen angemessenes Angebot für Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Achtsamkeitsschulung. Kennenlernen und Zugang finden zum eigenen Körper und zum persönlichen Atemgeschehen durch unterschiedlichste Übungsangebote. Das Erleben, durch eigenes Tun und Üben seine Möglichkeiten und Fähigkeiten kennenzulernen und zu verändern, trifft auf ein tiefes Bedürfnis des Menschen. Dieses soll durch ein differenziertes Übungsangebot bewusst werden und für die eigenen Entwicklungsschritte genutzt werden können.

*Übungserfahrungen vertiefen und auch über längere Zeit an einem Thema bleiben. Den Menschen dazu hinführen, das vorgegebene Thema zu sich selbst in Beziehung zu setzen, mit sich in Kontakt zu treten, lernen sich berühren zu lassen, Nähe und Distanz kennenlernen, lernen aus dem Spüren und Empfinden zu reflektieren und das Erfahrene in das Wort zu geben.

*Der vierte Schritt gehört der Möglichkeit, Atem- und Körperbewegung und die dabei entstehenden Gedanken- und Gefühlsbewegungen wahrzunehmen und sie zueinander in Beziehung zu setzen. Sie können nach außen in Bewegung, Ton und Stimme gestaltet und ausgedrückt werden. Über vertiefte Körper- und Atemwahrnehmung mutig werden für Begegnung und Kontakt mit einem Gegenüber. Hierzu gehört aber auch die Schulung der Fähigkeit, für längere Zeit in tiefer Sammlungskraft und in Ruhe und Stille in sich selbst sein zu können. Atem in seinem physischen Bewegungscharakter wirken zu lassen und sich dann mehr und mehr über die Kontemplation dem inneren feinstofflichen Atem zu überlassen und seine Wirkweisen zu erfahren.



Einige Arbeitsbeispiele aus dem Atem- Workshop

Ankommen in der Gruppe und in mir selbst

Wir sitzen im Kreis. Unsere Augen sind geöffnet, mit wachen Sinnen nehme ich den Aussenraum wahr, nehme dann meine präsente Bereitschaft Schritt für Schritt zu mir selbst. Ich komme bei mir an, in dem Bewusstsein, dass mein Körper ein *Gegenüber* hat.

- | | |
|---|------------------------------------|
| -die Füße den Boden | ich bin in meinen Füßen und Beinen |
| -die Sitzknochen den Hocker | ich bin in meinem Becken |
| -die Hände den Oberschenkel | ich bin in meinen Händen und Armen |
| -die Körperwände mein äußeres Umfeld | ich bin in meinen Körperwänden |
| -das Schädeldach den Außenraum über mir | ich bin in meinem Kopf |
| -die Bewegung des Atmens den Innenraum | ich bin atmend in meinem Innenraum |

Bewusst wahrgenommenes Gegenüber schafft körperliche Realität. Bewusstes atmen bewegt uns darin.

Körpergerechtes Sitzen und Stehn - bewusstes Atmen in der Gleichzeitigkeit

Einen Moment in der Ruhe auf dem Hocker ankommen und versuchen durch kleine Bewegungen von Sinkenlassen und Aufrichten die Sitzknochen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule wahrnehmen. Den höchsten Punkt auf den Sitzknochen suchen. Die Wirbelsäule und die Rumpfräume richten sich bewusst bis zum Scheitelpunkt auf. Dadurch kann sich die Atembewegung in alle Körperräume ausbreiten. Diese Sitzhaltung ist nicht starr, d.h. die Lendenwirbelsäule bewegt sich und schwingt ein wenig nach hinten und wieder in die Aufrichtung.

Bewusster Übergang vom Sitz in den Stand. Achtsames Gewahrwerden wie Körperbewegung und Atembewegung sich mühelos verbinden können. Erfahren der Sitz- und der Standhaltung als bewusste Alltagshaltungen, bei denen der Atem seinen freien Fluss behalten kann.

In *Ruhe und Stille* nachwirken lassen. Ich lege meine Handmitten auf einen Körperraum in dem die *Atembewegung empfunden* wird. Kann ich mich in meiner körperlichen Befindlichkeit wahrnehmen und gleichzeitig den Rhythmus des Atmens bewusst dabei zulassen?

Atembewegung meint Einatmen und Ausatmen, die als Bewegung in einem durchlässigen Körper spürbar werden kann. Die Atemruhe als dritte Phase der Atembewegung kann als bewegte Ruhe und Übergangsmoment zwischen Ein- und Ausatmen empfunden werden. Sie kann aber auch als ein Gesamtzustand auf allen Ebenen, die dem Menschen zugänglich sind, erlebt werden. Atembewegung spüren meint bewusstes Aufnehmen der Luft über die Nasengänge und Wahrnehmen der Bewegung im Körper.



Institut für Atemlehre Berlin Erika Kemmann

Lehre und Praxis
des bewussten zugelassenen Atems

Erfahren der bewussten Nasenatmung

Wir bringen die Nase durch weichen Druck der Nasenwurzel, mit Streichungen der seitlichen Nasenwände und des Nasenrückens, sowie durch leichte Dehnung der Oberlippe nach unten in die Empfindung. Über diese Empfindung und über eine leichte Dehnung/Öffnung der Nasenflügel den „Atem empfangen“ (ohne zu ziehen). Die gleichzeitig entstehende Bewegung im Körper-Innenraum = in den Atemräumen wahrnehmen. Die nachfolgende zurückschwingende Ausatembewegung wird von unserer inneren Hinwendung bewusst begleitet. Wirkung der Nasenatmung im Gegensatz zu der Mundatmung ausprobieren.

Die Nase als Eingangstor bietet der einströmenden Luft bzw. der Bewegung des Einatmens durch die Schaffung einer physiologischen Stenose sowie durch bestehendes Schwellgewebe einen erhöhten Strömungswiderstand. Es entsteht dadurch im Brustkorb ein verstärkter Sog und Unterdruck mit Wirkung auf das Zwerchfell und dadurch eine bessere räumliche Entfaltung des Brustkorbes und der Lunge. Der venöse Rückstrom wird erheblich gefördert. Bei guter Spannung zwischen Nase und einem beweglichen Körper wirkt eine senkrechte Atemkraft sowohl nach unten bis zum Becken als auch nach oben bis zur Schädelbasis. Der Flankenring weitet sich horizontal mit. Über die bewusste Nasenatmung gibt es einen unmittelbaren Bezug zu den Kopfsinnenräumen. Dadurch Anregung unserer gesamten Sinne und Organe des Kopfes, darüber verstärkte Wachheit und Tonisierung die dem Menschen wiederum ganzheitlich für Körper Seele und Geist zur Verfügung stehen kann.

Erfahren der bewussten Einatembewegung

Über unterschiedliche Dehnbewegungen im Sitz und Stand dem Atem in uns "Raum" geben. Wir breiten uns mit weitenden Handmitten bis an die Grenzen unseres physischen Körpers aus. In der Dehnspannung spüre ich wiederum den Boden und den Außenraum als mein Gegenüber. Die inneren Körperwände lassen die Fülle des Einatmens bis an ihre Grenze spüren. Fließende Dehnbewegungen im Stand und im Außenraum breiten sich in vertikaler, horizontaler, diagonaler Bewegungsrichtung aus. Bewegtes Dehnen des gesamten Körpers. Die Ausatembewegung wird bewusst immer wieder in die inneren Atem- und Körperräume zurückbegleitet. Nachwirken lassen in Ruhe und Stille.

Unser vertieftes empfindendes Fühlen und Denken gibt uns bewusstes Wissen wie Dehnspannung und Raumgebung von der momentanen Atemkraft getragen werden können. Wie erarbeite ich mir meinen Innenraum, wann braucht es die Ausbreitung und wann soll die Dehn-Weite zugunsten einer inneren stimmigen Einatemkraft zurückgenommen werden?



Institut für Atemlehre Berlin Erika Kemmann

Lehre und Praxis
des bewussten zugelassenen Atems

Erfahren der bewussten Ausatembewegung

Mein Bewusstsein gibt der Ausatembewegung Raum. In der Haltung des Sitzens oder Standes lasse ich mich mit einer kleinen sanften Bewegung aus dem Lendenbereich zum Beckenraum, zu den Fußmitten und zu dem Boden nieder. Ich bin dabei in einer aufnehmenden empfangenden Haltung. Das Aufrichten wird von der *sprechenden Ausatembewegung* unterstützt. Konsonanten, kleine Silben, kurze Wörter begleiten diese Aufrichtebewegung. Ein Spiel mit dem Atem und der Bewegung kann beginnen, zugelassene reflektorische Einatembewegung und sprechende Ausatembewegung können spielerisch und eins werden. Nachwirken lassen in Ruhe und Stille. Ein Zulassen des Atems in der Basis meines Beckens und daraus die Kraft und die Leichtigkeit des sprechenden Ausatems sind in einem Wechselspiel.

Wie verändert bewusstes Ausatmen meine Körperspannung, meine innere Beweglichkeit und meine Präsenz nach außen? Erfahre ich Lebendigkeit? Wie erlebe ich meine Aufgerichtetheit, die von Körper- und Atembeweglichkeit gleichermaßen getragen wird? Das dabei empfindende Fühlen und Denken gibt persönlichen Bezug und leitet Veränderungsmöglichkeit ein.

Das Erfahren der bewussten fließenden Atembewegung

Wir nehmen die Standhaltung ein. Die Handmitten liegen dicht aufeinander vor der Mitte des Körpers. Über die Ellbogen und die Flanken beginne ich mit der Bewegung einer liegenden Acht. Das Becken und die Füße übernehmen diese Bewegung. Der Körper erlebt in dieser bewegten "Haltung" eine natürliche Gebundenheit und darin die Möglichkeit sich der Erfahrung der unendlichen Bewegung zu stellen. Durch Wiederholung und Vertiefung nimmt unser Körperwissen diese "Form" auf und ich richte gleichzeitig mein Bewusstsein auf die dabei mitschwingenden Phasen der Ein- und Ausatembewegung. Gelingt es mir, sich dem äußeren Bewegungsfluss und dem inneren Atemfluss körperlich und seelisch-geistig zu öffnen werden Bewegungs- und Atemrhythmus eine stimmige Verbindung eingehen können.

In der Gebundenheit der Bewegung und Bewusstheit des physischen Körpers wird es möglich, sich der Erfahrung des freien Fließens oder sogar dem Gedanken der Unendlichkeit anzunähern.



Institut für Atemlehre Berlin Erika Kemmann

Lehre und Praxis
des bewussten zugelassenen Atems

Das Erfahren der bewussten atmenden Stille

Im achtsamer Hingabe bin ich bei mir. Bewusst nehme ich meinen Atem über die geöffneten Nasengänge auf, weite meinen Gesichtsraum zu einem inneren Lächeln. Mein Herzraum und die darunter liegenden Körperräume öffnen sich mit. Über meine Anwesenheit begleite ich die Bewegung des Ausatmens in die Mitte meines Körpers zurück. Ein schweigender Vokalton begleitet diesen Rückweg des Atems in mein Inneres. Je mehr ich mich bewusst diesem Fluss des Atems mit einem empfindungsbereiten bewegten Körper und mit einem wachem Geist überlassen kann, um so stärker entsteht daraus die Erfahrung und das Erleben einer bewegten Atemruhe.

Erika Kemmann
Institut für Atemlehre Berlin
Erika.Kemmann@t-online.de
www.atemlehre-kemmann.de

