

ATEM – ZEIT in der Gruppenstunde

Protokoll einer Atem- und Bewegungsstunde

Christine Matter

Eine Gruppe von Frauen kommt einmal in der Woche, jeweils abends, für 75 Minuten in die Atem- und Bewegungsstunde. Von aussen kommend, aus verschiedenen Alltagsfeldern, begegnen sich die Teilnehmerinnen in einem geschützten, gemeinsamen Raum:

Bewusste Atemzeit!

Heute kommen die Frauen fröhlich gelaunt in den Gruppenunterricht – erzählend, lachend und bewegungsfreudig. Dies kann sehr unterschiedlich sein, jede Frau bringt ihr eigenes Empfinden und ihr eigenes Erlebtes aus dem vergangenen Tag mit ein. Für mich als Kursleiterin gilt es, die momentane Befindlichkeit der Teilnehmerinnen zu berücksichtigen, diese aufzunehmen und mit ihnen weiterzuentwickeln, im Sinne von neuen Bewegungs- und Atemerfahrungen.

Spontan baue ich heute diese lebendige Dynamik, die mir begegnet, in die Einstiegsübung ein: Im Gehen und Hüpfen, mal schnell, mal langsam erobern wir uns Raum, die Füsse im guten Kontakt zum Boden. Die improvisierten Bewegungen zur passenden Musik, die ganz und gar die Persönlichkeit jeder Frau ausmachen, gehen später allmählich über in bewusst wahrgenommene Bewegungsabläufe. Einmal stampfend, die Fersen tönend in den Boden gedrückt, dann wieder leise, auf Zehenspitzen durch den Raum huschend... werden Füsse und Beine warm und locker; die Wahrnehmung im unteren Körperraum sensibilisiert und vertieft sich. Das muntere Plaudern weicht zugunsten der Atem- und Bewegungsdynamik. Raum wird erobert, genutzt und gefüllt mit Präsenz: hier bin ich angekommen, ich lasse den Tag los und werde frei für neue Erfahrungen:

Bewegte Atemzeit!

Wir suchen einen uns angenehmen Platz im Raum und lassen stehend nachwirken. Wir kommen aus der äusseren Beweglichkeit in die innere Bewegtheit. Mithilfe unserer Hände erspüren wir an verschiedenen Stellen unseres Körpers Atem- und Herzfrequenz und beobachten, wie wir langsam zur Ruhe kommen. Was hat sich verändert, seit ich hier angekommen bin? Im vertrauten Kreis der Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus. Persönliches darf in die Gruppe einfließen, und aus der Gruppe wird mir etwas Persönliches mitgeteilt: ein Geschenk. Ich bin Teil der Gruppe und erlebe zugleich meine eigene Identität:

Gemeinsame Atemzeit!

In der anschliessenden Zentrierungsübung im Stehen, dem Raumaufbau LIKA, wird über einen definierten Atem- und Bewegungsablauf der uns umgebende Raum fühl- und erlebbar. Über das Bewegen und das Atmen in Verbindung treten mit dem vorderen, dem hinteren oder dem seitlichen Raum wirkt weitend und belebend. Transsensensus in den Umraum: ich verbinde mich als Mensch mit meiner Umwelt, mich selbst haltend im

eigenen Raum.

Die Teilnehmerinnen beschreiben dies mit einem Körpergefühl einer unsichtbaren Seifenblase oder einer Kugel, deren Mittelpunkt sie sind:

Raumerfüllte Atemzeit!

Von der Aktivität in die Ruhe finden. Den Weg von den äusseren in die inneren Räume suchen und finden. In der anschliessenden Übungssequenz auf der Matte am Boden in flacher Rückenlage erkunden wir mit unserer Wahrnehmung unser Körper-Raum-Gefühl: Wir wandern mit unseren «inneren Augen» der Wirbelsäule entlang vom Kopf bis zum Steiss. Wir erspüren die Art und Weise, wie der Rücken aufliegt, ob flach, ob hohl oder gespannt. Ohne uns selber zu bewerten, suchen wir Stellen, die unruhig sind, und Stellen, wo ein Wohlgefühl empfunden werden kann. Nachdem wir unseren Rückenraum erspürt haben, gehen wir weiter zu Armen und Händen, zu Beinen und Füssen; spüren nach, wie es unseren Gliedmassen gelingt, sich vom Boden tragen zu lassen. Jede Frau eine stille Beobachterin ihrer selbst. In wacher innerer Beteiligung einen bewussten Ruhezustand zu erleben – und diesen später in den Alltag integrieren zu können – ist das Ziel.

Die Hände, die nun auf dem Bauch ruhen, lassen sich heben und senken durch den persönlichen Atemrhythmus. Mit einem Bild eines Steines, der ins Wasser fällt, und kreisrunde Ringe auf der Wasseroberfläche bildet, lassen wir unseren Einatem wie eine Welle hinausströmen in den Körper, im Ausatem wieder zurück zu schwingen unter unsere Hände. Die Stille und das Warten auf den nächsten Atemimpuls in der Atempause gelingt immer vertrauensvoller:

Meditative Atemzeit!

Das Räkeln, Stöhnen, Dehnen und Gähnen bringt uns zurück ins Hier und Jetzt. Ich ermuntere die Frauen, noch einen kurzen Augenblick ganz bei sich selber zu sein, und im Nachwirken kommen wir langsam ins Stehen und ins Gehen. Ich wähle dieselbe Musik wie zu Beginn, nur viel leiser. So entsteht eine Verbindung zum Beginn der Stunde und eine Vergleichsmöglichkeit des Befindens. Wir sprechen laut aus, wo und wie es uns wohl ist: «...mein Kopf ist ganz leicht!» – «...ich bin ganz ruhig...» – «...ich habe warme Füsse...». Wir nehmen Schritt für Schritt... erst im Kursraum... und wenig später nach Hause ins persönliche Umfeld:

Erfahrbare Atemzeit!

Christine Matter-Klöti

Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA

Dipl. Fussreflexzonen-therapeutin Schule Marquardt

Praxis Wolfgrubenstrasse 22a, 5742 Kölliken

christinematter@hotmail.com

www.atem-koerpertherapie.ch

