



Institut für Atemlehre Berlin **Erika Kemmann**

Lehre und Praxis
des bewussten zugelassenen Atems

Kongress für Atemtherapie und Atempädagogik München 2008
Abstracts zum Kurs Atemrhythmus - Lebensrhythmus
Kursleiterin: Erika Kemmann

Atemrhythmus - Lebensrhythmus

Wenn wir in uns hinein hören und einige Momente den Zustand der Stille in uns aufnehmen, ist wahrnehmbar, dass viele Rhythmen im Körper pulsieren, fließen, strömen und sich bewegen. Diese biologischen Rhythmen, aber auch die Bewegungen der Gedanken und Gefühle sowie die Spannungszustände und die Beweglichkeit unseres Körpers, beeinflussen gegenseitig das innere Rhythmusgeschehen. Im äußeren sind die Rhythmen von Musik und Tanz Ausdruck eines vitalen Lebensrhythmus. Dieser wird aber auch durch den Tag- und Nachtrhythmus, den Zyklus der Jahreszeiten und der planetarischen Rhythmen bestimmt. Inneres Rhythmusempfinden bringt Verständigung und künstlerischen Ausdruck in Sprache und Wort. Wir kennen die Aussage „ich finde meinen Rhythmus nicht“. Rhythmusverlust stört unser körperlich-seelisch-geistiges Gleichgewicht.

In diesen ganzheitlichen lebensrhythmischen Zusammenhängen ist der Atemrhythmus ein verbindender bewegender Mittelpunkt. Er nimmt unwillkürlich und willkürlich Einfluss und wird selber wieder davon berührt und verändert. So wie ich sitze, stehe, gehe, wie ich mich bewege, was ich denke und fühle, wie ich spreche und handle, wie ich in mir sein kann und wie ich im Kontakt nach außen bin, verändern Atemfluss und Atemtiefe sowie das Schwingungsmuster der Atembewegung. Atembewegung meint die Bewegung des Einatems, des Ausatems und der Atemruhe. Der gesamte Körper nimmt daran teil. Beginn ist eine bewusste Nasenatmung. Bei genügender Flexibilität des Brustkorbes sowie durch das reibungslose Zusammenspiel von Haltungs- und Atemmuskulaturen, von gerichteten Zug- und Druckkräften und durch weitere zulassende emotionale Kräfte kann Ein- und Ausatembewegung ihre dreidimensionale Ausbreitung im Körper erfahren. Eine tragfähige lebendige Wirbelsäule als vertikale Achse, durchlässige Gelenke sowie ein bewegliches Zwerchfell als schwingungsfähige Körpermitte sind dabei notwendig.

Wie kann ich Atembewegung bewusst wahrnehmen und empfinden lernen? Die Haltung der inneren Achtsamkeit und Hingabe, sei es in der Ruhe oder auch in einer bewegten Übungsweise ist Voraussetzung. Seelische Bereitschaft, die differenzierten Wirkungen zu reflektieren und zu sich selbst in Beziehung zu setzen ist Beginn jedes Bewusstseins. Durch fließende und dehnende, vitale und sanfte Bewegungsabläufe sowie durch die Arbeit mit Vokalraum- und Konsonantenbewegungen spüre ich, wie ich atme und wie ich bin. Die einzelnen Phasen von

Einatem - Ausatem - Atemruhe haben ihre eigene Aussage. Durch unterschiedliche Übungsweisen erfahren wir ihre Wirkung - auch in der Verbindung zum ganzheitlichen Atemrhythmusgeschehen. Die Empfindungsqualitäten des Fließenden, des Raumhaften, des Empfangenden und des Gebenden aber auch gespannte, runde, gerichtete Bewegungsqualitäten können erfahren werden. Das Empfinden innerer Zentrumskräfte und die Verwurzelung mit dem Boden, sowie gleichzeitig ein aufgerichteter Mensch zu sein, kann sich vertiefen. Wie finden äußere Bewegung und innere Atembewegung gelassen zusammen? Wie verändert sich der Atem in seiner großen und kleinen Schwingung? In welchen Körperräumen kann ich ihn ausbreiten lassen? In der Sicherheit, meinen eigenen Atemrhythmus zu kennen und ihn je nach Anforderung zuzulassen, wird das Spiel mit Ton und Konsonanten bewusst eingesetzt. Freude an Ausdruck und Gestaltung kann entstehen. Wie verändern sich körperliche und emotionale Befindlichkeit sowie meine Gedankenbewegungen, wenn die Atemruhe im Mittelpunkt meiner Sammlungskräfte steht?

Sich in dieser Weise immer wieder auf den Erfahrungsprozess des Atems einzulassen, braucht die innere Bereitschaft und das kontinuierliche Üben der kleinen Schritte. Einige davon werden wir in diesem Workshop gehen. Der Lernprozess ist, in Tätigkeit und Ruhe, im Kontakt nach innen und außen, in Gefühlen der Freude, der Traurigkeit und der Schmerzen den eigenen stimmigen Atemrhythmus immer wieder zu finden und zuzulassen. Dann haben wir die Möglichkeit, uns atmend bis in das tiefste innerste Sein anzuschließen, um eingebunden zu sein in den Rhythmus des Lebens, der Welt und des Kosmos.

„Atmen als ur-rhythmische Prinzip ist eine Möglichkeit, sich leiblich-seelisch-geistig weiter zu entwickeln und seine Fähigkeiten und Begabungen zur Entfaltung zu bringen“ (Ilse Middendorf).

Erika Kemmann, Atempädagogin/-therapeutin
Leiterin Institut für Atemlehre Berlin
www.atemlehre-kemmann.de
email: Erika.Kemmann@t-online.de
Postadresse: Sybelstraße 37 10629 Berlin