



## "Unsere Atmung widerspiegelt jede emotionale oder körperliche Anstrengung und jede Störung."

*Moshé Feldenkrais*

Diese Woche also soll sich das Leben ein bisschen mehr normalisieren nach fast 8 Wochen, wo das öffentliche Leben hier in der Schweiz eingeschränkt war. Und ob dann bald alles wieder seinen gewohnten Gang gehen kann? Wir wissen es noch nicht...

Es schwirren offene Fragen durch die Luft. Ängste sind nach wie vor für viele präsent: Existenzängste. Angst vor Krankheit, vor Tod. Angst, ob es wieder kommt. Angst was bleibt..

Das Beobachten meines Einatmens, meines Ausatmens gehört zu meinen aktuell wichtigsten Tätigkeiten. Am liebsten in Kombination mit weiterer Bewegungsforschung:

- Beschäftigung in der Gegenwart. Da-Sein. Sein, ganz im Augenblick.
- Mich selbst spüren. Auftanken. Immer wieder zur Ruhe kommen.

Die Aufforderung „atme tief durch“ tönt heute ganz anders als noch vor der Corona Pandemie: drei Worte so einfach, die mir in Stresssituationen halfen, im Hier und jetzt anzukommen, zu entspannen, wenigstens für die paar Atemzüge (im Stau, bei Lärm, im Strudel der aus- oder einsteigenden Passagiere, dann wenn ich im Laden die falsche Kasse wählte....)

Und heute wenn ich in der Schlage stehe, will ich gar nicht tief durchatmen, am liebsten gar nicht atmen. Ich halte den Atem an, wenn ich die Regale entlang laufe, packe meine Einkäufe und hoffe, dass ich den Virus nicht einatme. Zur Zeit fühlt sich Atmen nicht sicher an!

Aber: um Angst zu kontrollieren und das Immun System abwehrkräftig zu halten **müssen wir atmen!** Und **gut** atmen. Wir müssen Sauerstoff **einatmen** und Kohlendioxid ganz **ausatmen**.

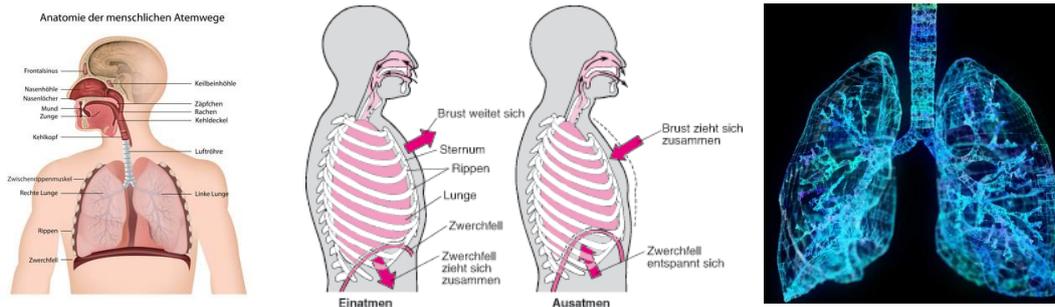
Es ist also ein guter Moment unsere Lungen zu stärken und das Immunsystem zu unterstützen.

Diese Form von Unterricht wird uns vorläufig noch begleiten, sicher bis Anfang Juni. Ob wir uns dann nach Pfingsten am 8./10. Juni erstmals wieder im feldenkrais-punkt sehen, werden wir sehen.

Teile mit Bekannten und Freunden die Möglichkeit auf meiner Webseite die Online-Lektionen machen zu können. Leite die Informationen weiter hinaus in abgelegene Bergdörfer und auf einsame Inseln, wo rein geographisch eher keine Feldenkrais-Lektionen angeboten werden (auch in Zukunft vielleicht nicht: da sind diese neuen, modernen, elektronischen Medien immerhin ein möglicher Weg)

Sprachliche Einschränkung: Schweizerdeutsch

## Das Nervensystem beruhigen 3: 4 bis 8 Atemräume



- **Durch ruhiges Atmen entspannt sich der Körper und kommt in einen parasympathischen Zustand**
- **Die Atmung reagiert auf alles: Körperhaltung, Bewegung, emotionale, geistige Regungen, Sinneswahrnehmung**
- **Umgekehrt können durch Veränderungen obiger Faktoren gute Voraussetzungen geschaffen werden, für eine Regulation der Atemfunktion**
- **Daraus wiederum verändern sich innere wie äussere Haltung und Bewegungsmöglichkeiten**

Rückenlage mit Kopfunterstützung, wenn nötig oder Sitzen auf flachem Stuhl aufrecht:

- Wahrnehmen des Kontaktes zum Boden/Sitz; allgemeine Befindlichkeit, Gefühl, Zustand
- der Brustkorb ist in 2 Hälften geteilt durch das Brustbein vorne und Wirbelsäule hinten: die rechte Lunge ist etwas grösser mit 3 Lappen; links sind es zwei und das Herz
- zwischen hinten und vorne können wir ebenfalls trennen und erhalten so 4 Räume: rechts hinten und vorne, sowie links hinten und vorne
- Einatmen: alle 4 Abteile ändern sich, erweitern, vergrössern sich: rechts vorne, rechts hinten, links vorne, links hinten
- beim Ausatmen zieht sich alles zusammen: vorne, hinten, rechts, links
- Einatmen = Ausweiten; Ausatmen = Zusammenziehen
- Wahrnehmen über Bewegung, Kontakt zu Boden, Möglichkeiten, Einschränkungen...

Rückenlage/Sitz: rechte Hand vorne auf die Stirn, Finger zeigen nach links

- die rechte Hand rollt, dreht den Kopf nach links und zurück: die Atmung fliesst weiter, ununterbrochen, ohne Veränderung: - weniger Aktivität, leichtere Bewegung
  - anders mit aufgestellten Beinen/lockerem Sitzen
  - Atmung und Hand-Kopf-Bewegung **nicht** synchronisieren; frei weiter atmen

Rückenlage/Sitz: Unterschiede rechts/links

- linke Hand rollt/dreht an Stirn nach rechts und zurück
- Kopf rechts gerollt halten: Einfluss auf die 4 Abteile
- Hände gefaltet unter/hinter Kopf: Kopf heben/nach vorne neigen:
  - was passiert in den 4 Abteilen: links/rechts vorne; links /rechts hinten; rechts/links
  - Beine aufstellen/Sitzen entspannen im ganzen Rücken
- Kopf 45° nach rechts/links gedreht heben/neigen: einseitige Antwort im Brustkorb, Rumpf, Körper

Rückenlage/Sitz: Vergleich rechts-links, vorne-hinten; vorher-jetzt

- linke Hand oben um Kopf an rechtes Ohr: Kopf nach links neigen mithilfe der Hand:
  - eine Seite weiter, geöffnet: Atmung?
  - Nachgefühl, wenn Kopf wieder in der Mitte ist
  - das Gleiche nach rechts mit der rechten Hand oben um den Kopf

Rückenlage/Sitz: Wie ist es hinten zum Boden/an Lehne (Rippen/untere Wirbelsäule)? Vorne?

Seitlage links, Beine bequem angewinkelt, linker Arm unter dem Kopf/Sitz seitlich an Rückenlehne, linken Arm auf Lehne gelegt:

- wie atmet es in den 4 Abteilen: rechts oder links mehr Weitung beim Einatmen?
- mehr zu Boden/Stuhllehne oder mehr zu Decke/freie Seite; mehr zu langer oder kurzer Seite
- rechte Hand um Kopf an linkem Ohr: Kopf heben/nach rechts neigen:
  - wo ist Einschränkung, Anstrengung für Atmung: physikalisch, räumlich, mechanisch, Aktivität
  - Rumpfmuskeln, Zwerchfell, Schultermuskeln

Rückenlage/Sitz normal: Veränderung, Unterschiede

Seitlage rechts: rechter Arm unter Kopf/ Sitz seitlich an Rückenlehne mit rechtem Arm auf Lehne

- linke Hand an rechtem Ohr: Kopf heben/neigen nach links ohne Atemunterbruch:
  - Atmung könnte, sollte normalerweise kontinuierlich, unbewusst fließen. Meist ist sie aber unterbrochen, angehalten. Hier üben wir das Kontinuierliche

Rückenlage/Sitz mittig: wahrnehmbare Veränderungen, die 4 Abteile atmen jetzt wie

- der Bauchraum vom Rippenbogen zum Becken lässt sich auch in 4 Abteile, Räume teilen: vorne/hinten rechts und links
- Einatmen in rechte Seite Brustkorb und Bauchraum - ausatmen
- Einatmen in linke Seite: Brustkorb vor und hoch zu Kopf und Bauchraum vor und runter = weiten
- Atmen in alle 8 Abteile: erweitern-zusammenziehen, verändert?
- mit Beinen aufgestellt/lockerer Sitz

Rückenlage/mittiger Sitz: Hände hinter den Kopf

- Kopf heben/vorbeugen und runter sehen zu Beinen: Raum, Atmung vorne/hinten; oben /unten

Rückenlage Beine aufgestellt/Sitzen: Kopf nach links gedreht, rechte Hand hinter Kopf an linkem Ohr:

- Wie atmet es ein/aus? Wo ist Bewegung, Raum
- Kopf mit rechter Hand heben/vorbeugen: was verändert sich? Wo? Wie?
- Kopf abgehoben/vorgebeugt halten, weiter atmen: Was ist jetzt anders, wo wird es schwieriger, unmöglich?
- das Ganze in der anderen Kopfdrehung mit der linken Hand

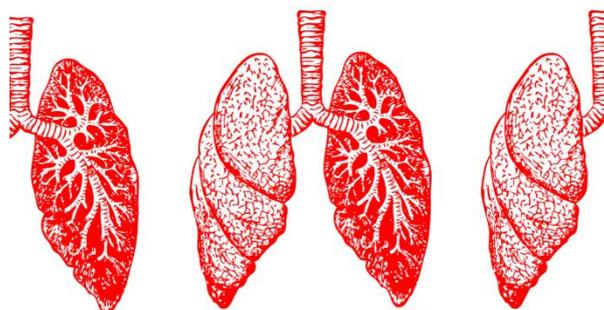
Rückenlage/Sitzen: Wie ist das spontane Atmen? Wo ist am meisten Bewegung? Raum? Leichtigkeit?

- rechten Arm neben Kopf nach oben legen/strecken: Was verändert sich? Welche Bauchseite hat mehr Atembewegung (Zwerchfellatmung)
- mit linkem Arm das Gleiche: fühlt es sich gleich an? Was ist anders?
- beide Arme nach oben neben Kopf: symmetrisch? Stellung hat Einfluss auf Wirbelsäule und Rückseitenatmung.
- Beine aufstellen/Sitzen entspannen

Rückenlage/Sitzen: Kontakt, Bewegungen, Atmung, Befindlichkeit, Gefühle

Stehen: die 4 Räume oben/unten; rechts/links; vorne/hinten; Unterschiede

Gehen: Haltung, Atmung, Dynamik



**Fängst du zu sprechen  
an  
brechen  
Süßwasserbäche  
aus Asphalt**

**Und aus dem Beton  
fangen  
Blume und Baum an  
zu treiben und  
hängen  
voll Samen  
und Pilz Kraut und  
Beere**

**Seit ich dich reden und  
rufen  
höre  
aus Kapseln und Keimen  
treibt es und  
treibt's  
im Geheimen  
in mir**

***Silja Walter, 1985***

Wo und wie hören wir es sprechen, reden, rufen so, dass Erstarrtes aufbricht und es treibt im Geheimen in uns?

Ein Gedicht der Benediktinerin und Dichterin Silja Walter,  
geb. 23.4.1919 in Rickenbach SO, gest. 31.1.2011 im Kloster Fahr, Unterengstringen ZH

