

Atemkarten

Guten Tag.

Ich freue mich, dass Sie sich für die Atemkarten interessieren.

Die Karten bestehen aus 4 verschiedenen Einzelkarten oder einer Gesamtübersicht. Diese zeigt eine Gesamtübersicht mit allen Elementen, die viele vermutlich aus den Seminaren, Workshops und auch der Einzelarbeit kennen.

Sie können Ihnen als „Erinnerung“ und Vertiefung dienen. Sicher verbinden Sie mit den einzelnen Bildern ganz eigene Körpererinnerungen und Bilder, Gerüche, Geräusche, Empfindungen.

Die Einzelkarten haben 3 Themenfelder, die Wiederholung ist die Gesamtübersichtskarte:

„Dein Atem verbindet“

Mit dem Bild der leicht gleitenden Feder verlässt der Ausatem über das „f“ Deinen Körper.

Getragen und aufgefangen kann all das seinen Platz finden, was Du abgeben möchtest.

Wiederhole es, ganz nach Deinem eigenen Gefühl.

Öffne nun Deine Augen in der neuen Einatmung, lass das Augenlid das Tor oder ein Fenster zu Dir und Deinem Inneren sein. Schließe Die Augen, wenn der Ausatem geschieht...manchmal ist es nur ein leichtes Nachgeben und Dein Blick wird weich.

Die Nasen-Stenose-Übung:

Lass über ein geöffnetes Nasenloch den Einatem einströmen, über das andere Nasenloch ausströmen. Schließe mit einem Finger das jeweils andere Nasenloch. Durch das jetzt geöffnete Nasenloch lass den nächsten Einatem einströmen und wechsele schließlich das Nasenloch auf dem Berg der Einatmung für die Ausatmung. Durch das nun geöffnete Nasenloch beginne wieder den Einatem einströmen zu lassen. Was geschieht, wenn Du den Atem sehr leise werden lässt?

Wiederhole es, wenn Du es magst.

Nimm in Deine Armbewegung das Schiffchen und begleite den Ausatem mit einem stimmloses „S“, setze dabei die „Segel“. Der Bug des Schiffes ist der Einatem, lass Deinen Leib weit werden und empfangen dabei den Einatem. Setze ein neues Segel und lass anschließend den Blick in die Ferne streifen. Kannst Du Dich treiben lassen?

...in Stimmung...

Ich stehe. Meine Arme und Schultern sind gelöst. Ich bin aufgerichtet. Mein Blick ist frei.

In einer Einatmung heben sich die Arme seitlich, die Handinnenfläche ist nach oben gerichtet. In der folgenden Ausatmung, gern hörbar, schließen sich die Handinnenflächen und werden wieder seitlich zurückgeführt. Ein leichter Widerstand, wie durch Wolkenfelder, lässt die Arme führen. Am Ende der Reise löst sich die restliche Spannung.

Die Sonne blitzt auf. Die Lippen formen sich zum Lippentriller, ein Reibegeräusch, Motorengeräusch, ist hörbar. Mal lauter, mal leiser. Mal von Nahem, mal sehr weit entfernt. Ein Auf und Ab.

Meine Aufmerksamkeit richtet sich auf das Außen. Den Schmetterling. Oh, Ah, Uii. Und kommt schließlich wieder zurück zu mir. In der liegenden Acht. Ein stetiger Wandel ins Außen, dann nach Innen und wieder ins Außen. Im Außen die Anderen. Im Inneren Ich.

Liegend in der Hängematte. Pause.

Ich...Du...Wir

Ich bin. Richte mich auf. Die Füße haben den sicheren Kontakt zum Boden. Ich werde getragen. Und spüre all die Möglichkeiten der Bewegung. Seitlich, nach vorne, nach hinten. Auf den eigenen Füßen kreise ich. Ich. Du. Ein Wir.

Schnuppern. Wie an einer Blüte. Es bewegt sich. Ich bin flexibel und aktiviert.

Viel Freude damit!

Sie möchten einzelne Elemente und ganze Themen neu erarbeiten?

Melden Sie sich einfach per Mail info@ronjaernsting.de oder unter 00491735949602.

Wir vereinbaren einen passenden Termin in Präsenz oder per Zoom.

Herzliche Grüße,

Ihre Ronja Ernsting