

Wöchentliche Übungszeit
offen für alle, Einstieg jederzeit möglich

Atem-Bewegung-Stimme

montags von 19.30 - 20.45 Uhr (außer in den Sächsischen Schulferien)
im Praxishaus in der Dieskaustraße 103, in Leipzig-Kleinzschocher

Kursleitung: Anne-Kathrin Ludwig, Atem- und Musikpädagogin

Die Heilkraft des Atems erfahren - in Ruhe und in der Bewegung * Achtsames Lösen von Spannungen * Erleben von Wohlspannung / Tonus * Natürliche Aufrichtung im Sitzen und Stehen * Tiefe Ruhe * Ankommen bei sich Selbst * Den eigenen Stimmklang entdecken *

Der Atem reagiert unmittelbar auf unser Denken und Fühlen, ebenso ist er eng verknüpft mit allen Funktionen des Organismus. Er spiegelt aber nicht nur unser seelisches und körperliches Befinden, sondern kann dieses bei bewusster Nutzbarmachung der Atemkräfte auch nachhaltig positiv beeinflussen.

Inhalt der wöchentlichen Übungsstunde sind einfache Bewegungsformen, die in Achtsamkeit und Anbindung an den eigenen Atem-Rhythmus ausgeführt werden.

Dabei schulen wir unsere Wahrnehmung und Empfindungsfähigkeit. Spannungen und Fehlhaltungen werden bewusst, können sich lösen und somit eine natürliche Aufrichtung erlauben. Die Haltung ordnet sich und erfährt sichtbar Veränderung. Der Atem beginnt nun freier zu fließen. Auch die Stimme wird klangvoller und tragfähiger.

Wir arbeiten differenziert an den 3 Atemräumen (nach Ilse Middendorf) und ihren jeweiligen Qualitäten. So werden z.B. über spezielle Übungen zum Unteren Raum (Füße, Beine, Becken, Unterer Bauchraum bis Nabel) Empfindungen von Erdung, Ruhe, aber auch Kraft entstehen. Im Mittleren Raum (zwischen Nabel und Brustbein) bin ich persönlich angesprochen. Von dort her trete ich in Erscheinung und gehe in Kontakt mit dem Gegenüber. Das Üben am Oberen Raum (Brustraum, Schultern, Arme) macht wach und schenkt Inspiration. Im Kopfbereich wie auch an Händen und Füßen finden sich Entsprechungen zu allen drei Räumen.

Im Üben erleben wir zunächst, dass empfindungsbewusste Bewegungen den Atem in die bewegten Bereiche des Leibes locken und dadurch befreien. Bei fortschreitender Übungspraxis können wir jedoch ebenso erfahren, wie unser bewusst zugelassener, ureigener Atem schließlich die Bewegung formt und darin eine unendliche Vielfalt offenbart.

Bringen wir in diesen Prozess die Stimme hinein, staunen wir immer wieder neu über die Mühelosigkeit, Farbigkeit und Resonanzkraft in ihrem Klang. Spielerisch tönend, mit einzelnen Vokalen oder Vokalverbindungen experimentierend, entstehen scheinbar zufällig im Zusammenklang der Stimmen oft betörend schöne Harmonien, die wir als heilende Klänge erleben. Auf diese Weise wohlgestimmt, beenden wir unser Üben an Atem und Bewegung. Gelassen und gestärkt kehren wir in den Alltag zurück.