

Praxis für Atembewegung und Stimme

Praxis für Atembewegung und Stimme

Josefine Dripke
Hauptstr. 22a
51588 Nümbrecht

Telefon 02293 - 90 99 360

Telefax 02293 - 90 99 387

jdripke@atembewegung.de
www.atembewegung.de

Kreissparkasse Köln
Konto Nr. 1003029139
BLZ 370 502 99

St.Nr. 220/5084/1220

Zum Jahresprogramm 2012

Liebe InteressentInnen des »Erfahrbaren Atems«,

ich freue mich über Ihr Interesse an meinem Kursprogramm für das Jahr 2012.

Die **spirituelle Dimension des Leibes im »Erfahrbaren Atem«** ist das Leitseil aller Kurse mit jeweiligem thematischem Schwerpunkt.

Sie sind vielleicht irritiert über das Wort »Leib« und fragen, was ist daran spirituell?

Leib, das ist ein altmodisches Wort, es meint den ganzen Menschen und nicht nur den rein biologischen Körper. Und das ist treffend für das, was in der Atemarbeit angesprochen und wirksam wird, - der ganze Mensch! Das Wort Leib ähnelt auch dem Wort Weib und Weiblichkeit. Es klingt weich, gibt Raum und Weite, ist empfänglich für Inspiration, kann Inhalt und Substanz bilden, Leben zur Reife bringen und neues Leben aus sich heraus gebären. Und Weiblichkeit ist nicht nur auf das rein Biologische beschränkt, sondern sie hat auch einen spirituellen, geistlichen Ursprung.

»Weib ist das edelste Wort, das man der Seele sagen kann. Es ist noch edler denn Jungfrau. Dass der Mensch Gott in sich empfängt, das ist gut; und in dieser Empfängnis ist er ganz Weib. Dass aber Gott fruchtbar in ihm werde, das ist besser. Denn Fruchtbarkeit ist Dankbarkeit für die Gabe; und in der wiedergebärenden Dankbarkeit ist die Seele ein Weib.«

So drückt es Meister Eckhart, ein christlicher Mystiker, treffend aus. Es versteht sich von selbst, dass damit auch die Seele gemeint ist, die in einem männlichen Leib zuhause ist.

»Die Seele ist immer gleich einem Mann, wo sie Gott zugewandt ist. Wo die Seele sich herniederkehrt, da heißt sie weiblich. Aber wo man Gott selbst erkennt und Gott bei sich daheim sucht, da ist die Seele männlich. Alsdann also ist sie gleich einem Mann, wenn sie eingestaltig, ohne Mittler, in Gott dringt.«

Mit jedem neuen Einatem werden wir gleichnishaft neu inspiriert, empfänglich für die Gabe, für die Begabung, das Gute und Lebendige, was unser Leben trägt und uns erfüllen soll. Der Einatem erfüllt den Innenraum unseres Leibes. Er erfüllt uns biologisch mit neuem Sauerstoff. Nicht willentlich eingesetzt, sondern im Gegenteil, bewusst zugelassen, wird er auch zum Geschenk einer seelischen Qualität, die uns neu inspiriert; Meister Eckhart schildert es treffend. So kann uns bewusst werden, dass wir als Menschen sowohl einen irdischen als auch einen himmlischen Ursprung in uns vereinen.

Und so lernen wir, unser menschliches Da-Sein achtsam wahrzunehmen, mit Hingabe zu leben und zu gestalten.

Gott, dessen hebräischer Name mit »Ich-bin-da« wiedergegeben werden kann, hat etwas von sich in uns gelegt. In der Schöpfungsgeschichte wird das mit dem Atem verknüpft, hier ist der »Odem« das, was uns lebendig werden lässt. Gott formte aus Erde den Menschen und hauchte ihm seine lebendige Seele ein. Wir werden auf diese Weise durch Seinen Atem zu beseelten Wesen. »Ruach« - der Atem Gottes, ist Odem und zugleich lebensschaffender Geist. Durch »Ruach« wird der biologische Körper beseelt und damit zum lebendigen Leib. Gott belebt uns, wirkt sowohl in uns als auch durch uns.

In Psalm 139 wird es so beschrieben:

»Du hast mein Herz geprüft und weißt alles über mich. Wenn ich sitze oder wenn ich aufstehe, du weißt es. Wenn ich gehe oder wenn ich ausruhe, du siehst es und bist mit allem, was ich tue, vertraut.«

Durch die Erfahrung mit dem Atem können wir dem Hauch Gottes in uns Raum geben. So greifen leibliche und spirituelle Dimensionen ineinander.

Unser Dasein ist heute bestimmt durch ein permanentes mentales Woanders-Sein. Und das ist anstrengend. Kontemplation hat einen klaren Nutzen für unsere seelische Gesundheit. Sie verändert die Wahrnehmung, das Denken und das Glücksempfinden. (Eckart von Hirschhausen)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute und ein gesegnetes Jahr 2012.

Ich freue mich, wenn Sie Interesse an dieser Thematik finden und ich Sie in meinen Kursen begrüßen darf.



Josefine Dripke