



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [oeins](http://oeins.de), UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats August 2010: „Das Weitwerden der Handmitte“ von Marion Mienert & Henriette Rother

(Atem- und Physiotherapeutin & Atempädagogin und Logopädin)

Eine klassische Mittendorf'sche Übung ist das Weitwerden der Handmitte.

Günstig ist es immer, gut und aufrecht zu sitzen, so dass das Zwergfell Freiheit hat sich zu bewegen, zu schwingen. Dann weite ich mit dem Daumen der einen Hand die Mitte der inneren Handfläche der anderen Hand. Ich guck mir da meine Handfläche an und dann streiche ich sie von der Mitte aus in alle Richtungen - so wie eine Sonne oder wie etwas Weiches, Zentrales. Wenn ich dann ein Empfinden für meine Handmitte gefunden habe, guck ich mir meine Handmitte weiter an und lasse die Handmitte aufgehen, wie vielleicht so eine Knospe von einer Blüte oder wie etwas, das weit wird. Dann komme ich von der Handmitte wieder zurück und schwinge mit der Hand wieder zu meinem Körper zurück und dann warte ich erstmal. Wenn es sich wieder ergibt oder gut für mich passt, dann lasse ich die Handmitte wieder weit werden, ohne dass ich die Finger strecke oder versteife, sondern die bleiben schön weich und schwingen wieder zurück. Je länger ich mich damit beschäftige, desto mehr komme ich vielleicht in einen Rhythmus, der mir angenehm ist. Da brauche ich jetzt noch gar nicht nachzudenken. Ich mache das für mich, wie es angenehm ist und wie ich es interessant finde. Wenn ich dann merke „Ach, jetzt ist es gut.“, dann lege ich die Hand wieder ab und dann kommt dieser wichtige Teil des Nachspürens:

- Was ist denn jetzt?
- Wie ist meine Stimmung?
- Habe ich eine Antwort von dem Atem her?
- Mag vielleicht ein weiterer Atemzug durchgehen?
- Ist etwas aufregend, ist mein Atem ganz klein?
- Was ist mit meinem Arm?
- Was ist mit meiner Hand?
- Was ist vielleicht mit meiner Schulter?
- Oder kommt etwas ganz Unerwartetes?

Die Übung besteht aus dem Ausstreichen der Hand, mit dem Weitwerden und dem Zurück-schwingen der Hand, dem Abwarten und am Ende dem wichtigen Nachspüren.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de

Studiogäste:

Marion Mienert

0176 - 53123819

Mail: info@atemarkarbeit-oldenburg.de

Internet: www.atemarkarbeit-oldenburg.de

Henriette Rother

0 44 81 – 90 99 50 + - 52

Mail: henrot@ewetel.net

Internet: www.logopaedie-atem-sandkrug.de