

RHYTHMUS ATEM BEWEGUNG

Lehr- und Übungsweise nach Hanna-Lore Scharing

Diese Übungsweise ist etwas ganz Besonderes und meiner Meinung nach einzigartig!

Seit 2020 bin ich in dieser Lehr- und Übungsweise in Ausbildung zur Lehrerin in Rhythmus Atem Bewegung und freue mich sehr, diese bald ausführlich und umfänglich anbieten zu können. In ausgesuchten Übungsstunden sage ich die Übung „Das Sitzen“ sowie in den Grundübungen den Kontakt (Prinzip I) zum Boden in verschiedenen Lagen an.

Lehr- und Übungsweise wurde von Hanna-Lore Scharing (1920-2011) im Laufe von mehreren Jahrzehnten entwickelt. Ihr Werdegang ist in einem kleinen Buch mit dem Titel *Rhythmus Atem Bewegung Lehr- und Übungsweise nach H.L. Scharing* zu lesen.

„In den Kursen werden Übungen und Prinzipien (VII Übungsprinzipien) gelehrt, die zum inneren Gleichgewicht verhelfen können. Der natürliche Atem- und Bewegungsrhythmus kann zurückkehren.“

(H.L. Scharing)

Der Mensch wird in seinem körperlichen Sein direkt angesprochen. Den eigenen Lebens-**RHYTHMUS** zu finden, verhilft zu natürlichem **ATEM**, so dass eine feine innere **BEWEGUNG** von selbst geschieht.

Es wird hauptsächlich im Liegen auf dem Boden (Schurwollmatten) geübt, sowie im gemäßen Sitzen, Stehen und in Bewegung.

Diese Übungsweise eröffnet einen Zugang zu leiblicher Präsenz, zu innerer Ordnung und wachsender Hör- und Unterscheidungsfähigkeit.

Die Übungen und Übungsanleitungen, angesagt von einer Lehrerin in RAB, orientieren sich am Skelett. Es werden zumeist Übungen am Boden in der Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage angesagt, die immer zuerst den Kontakt (I. Prinzip) zu dem Nächstmöglichen vermitteln und fühlen lassen (Fühlen, wo man ist).

Alle Übungen sind in ihrem Aufbau und Ablauf anatomisch – physiologisch gegründet.

Ein erweitertes Übungsprinzip (VI. Prinzip) ist das Üben mit „erhöhten Gegenständen“ wie Halbrundhölzer aus Esche, Holzeier und Holzstäbe aus Lindenholz, Bambusstäbe und Tennisbälle, die unter den Körper platziert, bewusst wahrgenommen, und in bestimmter Fühlrichtung zum Boden hin, gefühlt und durchfühlt werden.

Auch in den Bewegungsübungen wird der anatomische Bau des Körpers beachtet. Das Skelett gibt die Orientierung für die Stimmigkeit einer Bewegung (III. Prinzip).

Eine weitere bewährte Übung ist das Sitzen; hier das gemäße Sitzen, geübt auf den eigens für diese Übungsweise entwickelten Therapie-Stühlen, aus verschiedenen Hölzern: Ahorn, Linde, Eiche, Kirsche, Nussbaum. Die verschiedenen Schwingungsmöglichkeiten der Hölzer sind für die Wirbelsäule eine große Hilfe. Bei der Übungsansage des Sitzens wird ein weiteres Prinzip (II) geübt: das erweiterte Fühlen. Durch das Fühlen über sich hinaus (die Entfernung ist begrenzt – zu einem Gegenstand, oder Wand) entsteht eine erweiterte Beziehung und kann innere Bewegung angeregt werden, und formende Kräfte sich entwickeln.

Es gibt noch weitere Übungsprinzipien, die je nach dem, was geübt wird, eingebunden werden: Prinzip IV – Innenraum tasten, Prinzip V – Knochenbewusstsein sowie das Prinzip VII – Üben, was sein soll. Dieses Prinzip VII ist ein Hören, was das Innere „sagt“.

Bitte sprechen Sie mich an oder kontaktieren Sie mich, wenn diese Übungsweise Sie anspricht.

