

Birgit Kempker
Das pohetische Movement

Das pohetische Moment teilt sich euch mit, liebe
Armengenossenschaft,

liebe Arme und Beine, liebe Rümpfe, liebe Füße und
Hände, liebe Köpfe, lasst uns das pohetische Movement
ausrufen und initiieren. Jetzt. Ich, Birgit Kempker catman
und ihr, wir gründen hier diese Bewegung. Zwischen
Figurenwerfen und Shavasana. Und das geht (nicht) so:

Stopp. Auf dem Bürgersteig, vor dem Haus, im Garten,
an der Kasse, im Haus, im Gespräch, in der Badewanne,
beim Vortragen, beim Streiten, beim Lieben, beim
Füttern, beim Anziehen, beim Lesen, beim Denken, beim
Fühlen, beim Sorgen und auch bei Freude: Stopp. Friere
die Bewegung ein. Lass sie stehen. Pose. Am Anfang
übertreibe die Pose, vergrößere sie, mach sie kleiner.
Atme nicht. Am Anfang zähle bis 11. Später ohne Zählen.
Immer ohne Atmen.

Stopp den Blick. Lass ihn ruhen. Bewege dich nicht.
Atme nicht. Nehme auch nichts wahr. Löse die Pose auf.
Das kann sich spektakulär anfühlen oder gar nicht. Du
erzeugst einen Glitsch, oder eher: Der Glitsch erkennt
dich. Ein Haarriss in der Matrix. Etwas verschiebt sich.
Du shiftest und die Dimension shiftet auch.

Das pohetische Movement ist ein Ritual. Es gehört
jetzt zu deinem Habitus. Mach es also oft und ohne
Entscheidung. Du bist schon entschieden. Mach es auch,
wenn du nicht weiter weisst. Mach es auch, wenn Panik.
Mach es, wenn das Leben rast. Mach es, wenn es still
steht. Mach es, wenn es schmerzt. Steh still.

Zeitlupe ist Vorübung. Übe die Vorübung. Oder
Momentaufnahmen machen von aussen. Klick. Auch
isometrische Übungen helfen.

Das pohetische Moment heisst dich willkommen, du bist
mit uns.

P.S. Die 7 ist eine Zahl der Schwelle. Die 7 plus eine 0
markiert die Schwelle als Durchgang, Dimensionstor, der
Antagonist zur 7 ist die 4, das Quadrat. Die menschliche
Superordnung. Alle 7 Jahre häutet sich der Mensch. Es ist
mir für euch eingefallen, als ich jetzt 70 Jahre bin.

P.P.S. Drei Beispiele aus China, eine Alternative zum
pohetischen Movement

https://de.wikipedia.org/wiki/Tang_Ping
eine chinesische Variante, das flachliegen oder
Herumlungern

<https://www.theguardian.com/world/2022/may/26/the-rise-of-bai-lan-why-chinas-frustrated-youth-are-ready-to-let-it-rot>

Bai lang, es verrotten lassen

https://en.wikipedia.org/wiki/Full_time_children
full time children