

Der mittlere Weg -

zwischen unbewusstem

Atemgeschehen und Atemlenkung

Von Elisa Zechner

Während meiner Ausbildung beim BDY bin ich im Rahmen eines verpflichtenden Wochenend-Seminars mit der Atemarbeit nach Middendorf als einer »dem Yoga verwandten Übungsweise« (ebenso wie Eutonie und Feldenkraisarbeit) in Kontakt gekommen.

So habe ich u.a. auch Norbert Faller als Ausbildungsleiter und in der Einzelarbeit kennen- und schätzengelernet. Er beschreibt sich selber als Teil der zweiten Generation der Middendorf-Methode. Hintergründe dieses Ansatzes liegen in einer überwiegend von Frauen (z. B. Elsa Gindler) entwickelten Arbeit an natürlicher Bewegung und freien Bewegungsimpulsen. Diese hatte sich Anfang des 20. Jhdts. als Gegenpol zum mechanischen Drill der Turnerbewegung (»Turnvater Jahn«) parallel zum Ausdruckstanz entwickelt. Andere Quellen waren die Atem- und Stimmtherapie sowie die Bioenergetik nach W. Reich.

Seither gibt es eine lebendige Weiterentwicklung der unterschiedlichen Methoden, basierend auf einem ganzheitlichen Verständnis des Atems.

Norbert Faller ist Sozial-, Bewegungs-, Tanz- und Atempädagoge, Meditationslehrer und Hakomi-Therapeut. Nach mehrjähriger Arbeit als Bewegungs- und Psychotherapeut an einer deutschen psychosomatischen Klinik und eigener Praxis am Bodensee gründete er

in Österreich das Institut für Atemlehre. Er bildet AtempädagogInnen und -therapeutInnen aus, leitet Seminare und Fortbildungen und ist auch in der Einzelarbeit und Supervision tätig.

»ATEM UND BEWEGUNG. THEORIE UND 100 PRAKTISCHE ÜBUNGEN« Springer Verlag Wien-New York, 2006

Das vorliegende Werk gliedert sich in einen Theorieteil mit einem Kapitel über die vielfältigen Aspekte des Atems und seine Mittler-Funktion zwischen verschiedenen Welten, sowie weiteren Kapiteln über die wichtigsten theoretischen Grundlagen von »Atem und Bewegung«. Daran schließt sich ein Übungsteil an, der – gegliedert nach bestimmten Themen- und Körperbereichen – jede Übung detailliert darstellt und jeweils mit Fotografien zur besseren Nachvollziehbarkeit ausgestattet ist. Kapitel zur Anatomie und Physiologie des Atems, über Atemregulation, Einschränkungen der Atmung sowie Atemerkrankungen sind sowohl für die eigene Yoga-Praxis als auch das Unterrichten anregend und hilfreich.

Da »Atem und Bewegung« als dem Yoga verwandt bezeichnet wird, ist es elementar, das zu benennen, was beide Methoden klar unterscheidet. Nicht zuletzt zur Klärung, inwieweit dies die Yoga-Praxis und -Didaktik bereichern kann.

Einige Unterschiede:

Yoga hat seine Wurzeln in östlichen Traditionen, »Atem und Bewegung« wurde im

20. Jhd. im Westen entwickelt.

Neben dem unwillkürlich-autonomen Atemgeschehen und dem willentlich geführten Atem (wie u.a. im Pranayama und der Atemlenkung im Hatha Yoga) bildet der bewusst zugelassene Atem, der »unwillkürlich und autonom fließen darf« als dritter Weg die Möglichkeit Zeugnis der »von selbst« einsetzenden Atembewegung und der Qualität der verschiedenen Atemphasen und der Atemkraft zu erfahren, ohne seinen unbewussten Ursprung zu stören (Middendorf 1987, S 23, zitiert in Faller 2006, S 23).

Wem der Atem ein besonderes Anliegen ist, dem sei dieses Buch empfohlen, da es eine Fülle von Anregungen enthält, sich mit dem Atemgeschehen, Fehlhaltungen und seiner didaktischen Vermittlung auseinanderzusetzen.

Weitere Literatur:

- www.ateملهre.at
- Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre, Ilse Middendorf, 1988
- Der erfahrbare Atem in seiner Substanz, Ilse Middendorf, 1998
- Der bewusst zugelassene Atem. K.Fischer, E. Kemman-Huber, 1999
- Der atmende Mensch. Alice Schaarschuch, 1995