

gegenübergestellt. Viele Tipps für den Alltag ergänzen die Theorie und eine Auswahl häufig gestellter Fragen wird aufgelistet. Eine gelungene Ergänzung ist ein kleines Heftchen. Darin wird die Buteyko-Methode in medizinischer Sprache für Ärzte beschrieben, was die Zusammenarbeit mit ihnen erleichtern wird.

Auch wer das Buch immer wieder liest und daraus lernt, wird nicht darum herum kommen, sich eine qualifizierte Buteyko-Lehrerin zu suchen, «...und sei es nur deshalb, weil ihnen die Ermutigung fehlt, immer wieder konsequent zu sein und die dargestellten Übungen wirklich auch so durchzuführen, wie sie gedacht sind».

Thomas Kirschner

Atem und Bewegung



Theorie und 100 praktische Übungen
von Norbert Fallner

*237 Seiten. Zahlreiche Abbildungen.
Broschiert CHF 51.–, ISBN 3-211-25218-5
Erscheint Ende Juni 2006*

Infolge eines Artikels über Atemlehre, den ich für eine medizinische Fachzeitschrift des Springer Verlags schrieb, wurde mir angeboten, ein Buch zu veröffentlichen. Da mein Arbeitsschwerpunkt schon immer Atem und Bewegung war, stand das Thema sofort fest.

Das Buch richtet sich sowohl an Menschen, die an ihrer Gesundheit, ihrem Wohlbefinden und ihrer persönlichen Entwicklung interessiert sind und im Alltag aktiv dafür etwas tun wollen als auch an all jene, die sich beruflich mit diesen Themen befassen wie Atempädagogen, Physiotherapeuten, Logopäden, Ergotherapeuten, Sportwissenschaftler, Wellness- »

trainer, Psychotherapeuten und Ärzte. Das Vorwort zu meinem Buch hat Prim. Dr. Norbert Vetter (Chefarzt einer großen Lungenfachklinik in Wien) geschrieben. Er betont, dass dieses Buch für jeden Menschen von Nutzen, aber auch für Fachleute wichtig ist. Dr. Vetter schreibt, dass das Buch notwendiges Wissen vermittelt, um Handlungen setzen zu können, die zur Aufrechterhaltung oder zur Wiedergewinnung physischer und psychischer Gesundheit dienen und dass davon Gesunde, Patienten als auch Therapeuten profitieren. Außerdem sei es hilfreich, wenn Patienten wie auch Therapeuten über ein gleiches Verständnis verfügen, wozu dieses Buch beitragen kann.

Das Buch hat einen ersten, theoretischen Teil, welcher auf historische Grundlagen und Traditionen eingeht und dem Ursprung des Wortes Atem, seinen vielfältigen Bedeutungen und dem ganzheitliche Aspekt des Begriffs Atem nachgeht. Die wichtigsten Grundlagen der Arbeit mit Atem und Bewegung, das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist und 17 spezielle Anwendungsbereiche, wie etwa zur Gesundheitsförderung, bei Rückenbeschwerden, Stress oder Atemerkrankungen werden dargestellt sowie Übungsvorschläge zu den einzelnen Themen unterbreitet.

Der zweite und größte Teil des Buches ist überaus praxisorientiert aufgebaut. 100 grundlegende Übungen aus der Midden-

dorf-Methode werden vorgestellt und beschrieben – wie sie ablaufen und was sie bewirken. Zahlreiche Fotos erleichtern das Nachvollziehen der Übungsabläufe. Es ist eine erweiterte Sammlung der Übungen des Monats, die ich seit 6 Jahren auf meiner Homepage präsentiere.

Im dritten und letzten Teil wird Wissenswertes zur Anatomie und Physiologie der Atmung leicht verständlich erläutert und durch zahlreiche Abbildungen illustriert. Grafisch abgesetzt werden eventuell auftretende Probleme und deren Ursachen beschrieben sowie über die reine Anatomie hinausgehende Informationen gegeben.

In diesem Buch erhält der Leser vielfältige Informationen, wie er durch Atem und Bewegung Gesundheit und Entwicklung fördern als auch die Behandlung von Störungen und Erkrankungen unterstützend begleiten kann. Er kann sein Wissen und Verständnis erweitern und konkret mittels Übungen für sich oder andere etwas tun. Besonders die Beschreibungen der 17 Anwendungsbereiche und die dazugehörigen Übungsvorschläge ermöglichen bei spezifischen Anliegen gezielt zu üben und Verbesserung zu erreichen. Somit ist das Buch sehr gut als Praxishandbuch sowohl für Klienten als auch Therapeuten geeignet.

In meinen 19 Jahren Praxistätigkeit wurde ich meistens mit konkreten Anliegen und Symptomen meiner KlientInnen konfron-

»

tiert. Deshalb habe ich bewusst in diesem Buch den Schritt unternommen, zu formulieren, für wen, bei welchen Symptomen, warum und in welcher Weise die Arbeit mit Atem und Bewegung hilfreich sein kann. Gleichzeitig habe ich versucht, den ganzheitlichen Ansatz dieser Arbeit ausführlich zu erläutern. Ich verstehe beides nicht als Gegensatz, sondern bin vielmehr der Meinung, dass es für uns Atempädagogen sehr wichtig ist, beides zu integrieren.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen und Ihren Klienten eine Hilfe im Alltag sein wird und freue mich über Feedback.

Faller Norbert, *Atempädagoge AFA® (Middendorf Institut Berlin, AFA-Diplom), Diplom-Pädagoge (Universität Berlin), Tanz-/Bewegungspädagoge und Meditationslehrer (Naropa Institute USA), HAKOMI®-Therapeut (Körperpsychotherapeut mit ECP) und AFA anerkannter Ausbildungsleiter für Atemlehre.*

Klinische und private Praxis als Atempädagogin und Körperpsychotherapeutin in Deutschland. Seit vielen Jahren internationale Seminar- und Ausbildertätigkeit, seit 1995 eigenes Institut für Atemlehre.at® in Wien.



Ewald Lienhard
 Therapie-Produkte
 Postfach 1146
 CH - 4601 Olten
 Tel.u.Fax **062-2962615**

INSERAT

- ➔ **Übungsmatten** in diversen Grössen aus SCHURWOLLE, KUNSTFASER, AIREX, KUNSTSTOFF
- ➔ **Tragtaschen** zu den Matten
- ➔ **Baumwolldecken** angenehm flauschig, besonders hautfreundlich
- ➔ **Sitzkissen** und **Stützrollen**
- ➔ **Augenkissen** mit Hirseschalenfüllung
- ➔ **Nasenspülkännchen** aus Keramik, Porzellan oder Plastik
- ➔ **Zungenschaber**