

Atem und Bewegung

Theorie und 100 praktische Übungen

Norbert Faller SpringerWien/NewYork

Eine Buchbesprechung



Norbert Faller hat mit seinem ersten Buch über Atem und Bewegung eine für Fachleute wie Laien gleichermaßen interessante Lektüre geschaffen. Der Autor schöpft als Atem- Tanz- und Bewegungspädagoge, Meditationslehrer und Hakomi-Therapeut sowie durch seine langjährige Erfahrung aus einer reichen Schatzkiste. In Theorie und Praxis bringt er uns das Thema Atem und Bewegung auf vielschichtige Weise näher und zeichnet flüssig ein detailreiches Bild, das ich so noch in keinem Fachbuch gefunden habe.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert. Im Theorieteil werden zunächst die vielfältigen Aspekte des Atems beschrieben, seine Rolle als Vermittler verschiedener Welten auf körperlich-geistig-seelischer Ebene ebenso wie in der religiösen-philosophischen Praxis. Es folgt eine ausführliche Beschreibung der Arbeit an Atem und Bewegung. Für uns Feldenkraispractitioner können die Ausführungen über Körperwahrnehmung, die Atemweisen, Haltung, Muskelspannung und -dehnung, Bewegungsarten und ihr Einfluss auf den Atem, Atemkraft und Rhythmus sowie eine Beschreibung der drei Hirnregionen in Verbindung von Körper, Geist und Seele interessante Denkanstöße und Informationen liefern. Spezifische Anwendungsbereiche und Übungsvorschläge schließen den ersten Teil ab.

Der zweite Teil bietet 100 Übungen, welche die Ausgangshaltung, den Bewegungsablauf, die Atemform sowie mögliche Wirkungen auf Körper, Seele, Geist und Atem beschreiben und mit zahlreichen Fotos begleitet werden. Die meisten Bewegungen finden im Stehen oder Sitzen auf einem Hocker statt, was für uns eine gute Ergänzung zu ATMs oder als Integration nach einer Lektion dienen kann. Es werden einleitende, anregende oder integrierende Übungen beschrieben, Bewegungen des oberen, mittleren oder unteren Atemraumes sowie Rückenübungen. Auch hier findet der Feldenkraispractitioner Anregungen, über welche Bewegungen an Atem gearbeitet werden kann.

Die Anatomie und Physiologie der Atmung bildet den dritten Teil des Buches. Atmungssystem, -mechanik und -regulation, Gasaustausch und die Einschränkungen von Atmung bis zu Atemerkrankungen werden beschrieben und mittels zahlreicher sehr guter Darstellungen unterlegt. Auch hier haben wir die Möglichkeit, unsere Körpererfahrung durch ein detailtreues Bild zu ergänzen.

Literaturverzeichnis, Quellenangaben und Kontaktadressen schließen das Buch ab.

Alles in allem also ein sehr rundes, sorgsam gestaltetes Buch, das sich sowohl als Lesestoff wie Nachschlagewerk eignet.