

„Der Erfahrbare Atem“

Atem bedeutet Leben, bedeutet Bewegung. Jede längerdauernde Störung des Atems zeigt, daß der Mensch aus dem inneren Gleichgewicht geraten ist.

Wie mit Hilfe des „Erfahrbaren Atems“ der verlorengangene Zugang zu sich selbst wiederhergestellt werden, der Atem wieder ins Fließen kommen und seine ursprüngliche Lebens- und Heilkraft entfalten kann, lehrt der deutsche Diplom- und Atempädagoge Norbert Faller seit einiger Zeit auch in Österreich. Die Methode des „Erfahrbaren Atems“ nach Prof. Ilse Middendorf basiert nicht auf spe-

ziellen Atemtechniken, sondern legt besonderen Wert auf das Erfahren, Durchleben und Erkennen körperlicher, geistiger und seelischer Prozesse durch Wahrnehmung des Atems und auf die Geschichte, die er zu erzählen hat. „Durch die spontanen Reaktionen des Atems erhalten wir nicht nur den Zugang zu aktuellen Geschehnissen, sondern auch zur Vergangenheit und dem Unbewußten“, berichtet Norbert Faller aus seiner langjährigen Praxis. Beim Üben wird wahrgenommen, welche Stellen des Körpers dem Atem zugänglich sind und welche nicht, wo nachge-

geben werden kann und wo Verspannungen oder Blockaden sitzen.

Obwohl es häufig Beschwerden sind, die den Menschen zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst führen, ist die „Beseitigung“ von Symptomen nicht das primäre Anliegen dieser Atemarbeit, ergibt sich aber häufig folgerichtig.

Norbert Faller verfügt neben dem Universitätsabschluß als Diplompädagoge und der Middendorf-Ausbildung über internationale Aus- und Weiterbildungen in Tanz, Bewegungs- und Körpertherapie.



In seinem neueröffneten Institut für Atemlehre bietet er 1995 Informationsabende, Grundkurse, Aufbaukurse, ein viermonatiges Intensivprojekt, eine zweijährige berufsbegleitende Weiterbildung in Atempädagogik, Einzelstunden und Supervision an. Der erste Grundkurs 1995 findet vom 20. bis 22. Jänner in der Bildungswerkstatt in Breitenfurt bei Wien statt. Genauere Auskünfte erhalten Sie über das Institut für Atemlehre, p. A. Bildungswerkstatt, A-2348 Breitenfurt, Telefon 02239/2312. ■