

Über die Arbeit mit dem Atem

Am Norbert Faller Institut in Wien wird Atemlehre nach der Middendorf-Methode unterrichtet

Der Atem ist die Grundlage des Lebens. Über die Atmung nehmen wir lebensnotwendigen Sauerstoff auf und scheiden Kohlendioxyd und Schlackenstoffe aus. Der bewusste Umgang mit der Atmung ermöglicht gerade Musikern, Tänzern, Sängern und lehrenden Personen, ungehindert und frei arbeiten zu können. Die „richtige“ Atmung ist aber prinzipiell für alle Menschen und Berufsgruppen eine wesentliche Grundlage für ein gesundes Leben und kann vielen Krankheiten vorbeugen. Meistens werden wir auf den Atem aufmerksam und kümmern uns um ihn, wenn wir Beeinträchtigungen spüren. Dabei können wir ihn jederzeit bewusst als Kraftquelle nutzen und damit unser Wohlbefinden pflegen, aber auch den Zugang zu unseren schöpferischen Impulsen öffnen und unseren persönlichen Ausdruck fördern.

Wenn wir bewusst darauf achten, dann erleben wir, dass zum Beispiel jede Tätigkeit, jeder Gedanke, jedes Gefühl, aber auch Umwelteinflüsse direkt den Atem beeinflussen. Wie ein Mensch liebt und lebt, so atmet er. Viele Menschen leben und atmen gewohnheitsmäßig beispielsweise zu flach, gehalten oder hastig. Der Atem hat dann seine ursprüngliche Flexibilität verloren und bleibt in bestimmten Mustern gefangen. Die Ursachen hierfür sind verschiedenster Art. Oft sind es zu große Anforderungen oder zu hoher Leistungsanspruch von außen oder an sich selbst, zurückgehaltene Gefühle oder Gleichgültigkeit. Anspannung, Verspannungen oder Blockaden sind die Folge und der Atem kann nicht mehr von selbst kommen und frei fließen. Menschen mit diesen Symptomen werden infolgedessen ungenügend mit Sauerstoff versorgt und ihre Gewebe und Organe werden schlecht durchblutet und mangelhaft entschlackt, was in der Folge

den Zellstoffwechsel sowie die Immunabwehr beeinträchtigt. Die Menschen werden dadurch leichter anfällig für Krankheiten und regenerieren langsamer. Außerdem sind sie in ihrem freien, kreativen Ausdruck behindert. Hier setzt der Atemunterricht an.

Da die Ursachen von Beeinträchtigungen des Atems sowohl körperlicher als auch seelischer und geistiger Natur sein können, muss ein Atemunterricht, der wirkliche Veränderung bewirken will, ganzheitlich ansetzen. Konkret heißt das, der Mensch wird durch die Arbeit mit dem Atem unterstützt und begleitet. Er wird in seiner Gesamtheit erkannt und gestärkt, damit er selbst und sein Atem sich verändern können. Charlotte Selvers, eine der Pionierinnen der Bewegungs- und Körpertherapie, vergleicht den atmenden Menschen in seinen verschiedenen Atemweisen mit einem Pianisten, der ein Konzert von Johannes Brahms spielt:



Atemunterricht in der Gruppe

Pädagogik

N o r b e r t F a l l e r

„Es gibt Passagen, die große Zartheit und Ruhe verlangen, und es gibt solche, die sehr emotionell und kraftvoll sind. Und der, der spielt, muss das alles geben können, sonst spielt er einfach nicht gut. ... Und die gleiche wunderbare Möglichkeit haben wir beim Atmen. ... Jeder Moment verlangt etwas anderes, ob wir Klavier spielen oder kämpfen, ob wir laufen oder springen – mit was auch immer wir gerade beschäftigt sind. Die Reaktion im Atmen wird stets die, für das, was wir tun, benötigte Energie zur Verfügung stellen. ... Wir brauchen uns nicht zu sagen: ‚Atme!‘ Atem kommt von selber, ganz spontan, wenn wir es erlauben. Deshalb ist es das Zulassen – die Möglichkeit, mehr erlauben zu können –, das wir erforschen wollen.“

Das Lehrsystem *atemlehre.at*® baut auf der Grundlage der Middendorf-Methode des „Erfahrbaren Atems“ auf, die speziell für den westlichen Menschen entwickelt wurde, und spricht den Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele an. Die Lehre bezieht sich auf das mehr als 2000 Jahre alte Wissen über die Aufgaben und Möglichkeiten des Atems bei der menschlichen Gesundheitspflege und Bewusstseins- sowie Persönlichkeitsentwicklung. Ziel von *atemlehre.at* ist die Entstehung und bewusste Erfahrung des zugelassenen Atems und seiner Kräfte. Diese fördern gesunderhaltende Widerstandskräfte, bewirken sowohl ganzheitliches Wohlbefinden als auch Persönlichkeitsentwicklung und können helfen, eine Krankheit oder ein Problem zu bewältigen.

Für Sänger, Musiker, Tänzer und Musikpädagogen ist *atemlehre.at* im Speziellen hilfreich, da sie eine muskuläre und vegetative Wohlspannung, die Beweglichkeit, die Koordination, eine gute Körperhaltung, eine tragende Stimme, die Präsenz und den persönlichen Ausdruck fördert. Das Lehrsystem kann unterstützend bei Heilungsprozessen, besonders bei der Behandlung von Atemfunktionsstörungen, stimmlicher Überbelastung, Stimmerkrankungen, aber auch beispiels-

weise bei Haltungseinstellungen, Stress oder Depressionen zusätzlich angewandt werden. Die Übungen sind wegen ihrer Einfachheit für alle Menschen jeden Alters geeignet und lassen sich nahezu überall ohne Aufwand ausführen.

Gearbeitet wird in Gruppen- und Einzelunterricht, beispielsweise an folgenden Inhalten:

- Bewusste Wahrnehmung des Atems
- Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen sowie Atemmassage
- Atmungsförderung durch Bewegung
- Entwicklung der Atembewegung (Weitwerden der Körperwände im Einatmen und Zurückschwingen im Ausatmen)
- Arbeit an der Bauchatmung, Flankenatmung, Brustatmung und Vollatmung
- Arbeit am individuellen Uratemrhythmus
- Entwicklung der Atemkraft
- Förderung des persönlichen Ausdrucks in der Bewegung und der Stimme

Information unter:

Norbert Faller Institut für *atemlehre.at*®
Trazerbergg. 6/2B/1
1130 Wien
Tel.: 01/8761255
faller@atemlehre.at
www.atemlehre.at

Eine Atemübung zum Ausprobieren, Informationen über Kurse, Fortbildungsseminare und die dreijährige berufsbegleitende Ausbildung sowie weiterführende Literatur zum Thema Atem finden Sie auf der Homepage www.atemlehre.at

Dipl. Päd. Norbert Faller ist der Leiter des Norbert Faller Instituts für *atemlehre.at*® in Wien, ausgebildeter Atemtherapeut AFA® (AFA-Diplom) und unter anderem Dipl. Erziehungswissenschaftler, Tanz-/Bewegungspädagoge, Meditationslehrer und HAKOMI®-Therapeut (Körperpsychotherapeut)