
Buch-
besprechung
von Magdalena
Unger

Atem und Bewegung - Theorie und 100 praktische Übungen

Norbert Faller, Springer Wien NewYork, ISBN 3-211-25218-5, 29,80 Euro

Schon beim ersten Durchblättern dieses Buches stellte ich mit großer Freude fest, dass ich ein besonders gut gelungenes Buch über den Atem und seine Bedeutung für den Menschen in der Hand halte. Dieser Eindruck hat sich bei genauerem Hinsehen absolut bestätigt!

Das Buch von Norbert Faller erfüllt in jeder Hinsicht die Ansprüche an ein fundiertes Fach- oder Lehrbuch. Für ausgebildete AtempädagogInnen ist das Buch eine umfassende Darstellung unserer Arbeit in Theorie und Praxis. Aber auch für andere Berufsgruppen, die mit dem Atem arbeiten, ist es ein ausgezeichnetes Nachschlagewerk.

Aufgrund der leicht verständlichen Sprache und der vielen Übungsanleitungen ist es ebenso als Ratgeberbuch eine wohltuende Lektüre. Der interessierte Laie findet eine Fülle von Anregungen, auf achtsame Weise mit seinem Atem und mit sich selbst umzugehen.

Im ersten Teil seines Buches befasst sich Norbert Faller mit dem Atem im ganzheitlichen Sinn. Er beschreibt die vielfältigen Aspekte des Atems aus unterschiedlichen Sichtweisen. Hier findet sich der körperlich-geistig-seeleliche Blickwinkel ebenso wie die philosophisch-spirituelle Perspektive. Neben der Darstellung des Atems als Vermittler zwischen den Welten werden die wichtigsten theoretischen Grundlagen der Arbeit mit Atem und Bewegung beschrieben. Spezifische Anwendungsgebiete mit Übungsvorschlägen schließen den ersten Teil ab.

Der zweite Teil umfasst 100 Übungen mit Atem und Bewegung. Mir gefällt besonders die Aufteilung nach Themen und Körperbereichen, die Beschreibung der einzelnen Übungen und die möglichen Wirkungen zu jedem Übungsablauf. Dabei wird die/der LeserIn immer wieder ermuntert, eigene Erfahrungen zu machen. Viele Fotos unterstützen das geschriebene Wort und zeigen, was mit Worten nur schwer erklärt werden kann.

Für medizinisch Interessierte hat Norbert Faller in seinem dritten Teil alles Wissenswerte über Anatomie und Physiologie der Atmung gesammelt. Hier wird das Atmungssystem, die Atemmechanik, den Gasaustausch, die Atemregulation erklärt. Aber auch Einschränkungen der Atmung und Atemerkrankungen werden in diesem Teil behandelt.

Viele Querverweise auf andere Kapitel lassen dieses Buch zu einem sehr guten Nachschlagewerk werden, stören allerdings gelegentlich den Lesefluss vor allem im ersten Teil. Die Verweise auf thematisch passende Übungen sind jedoch eine wunderbare Anleitung, mit Fragen zu experimentieren, die den/die LeserIn interessieren.

Literaturverzeichnis, Quellenangaben, Autorenbeschreibung, Kontaktadressen und ein umfangreiches Sachverzeichnis runden dieses Buch ab. Dem letzten Satz auf der Umschlagseite kann ich mich mit voller Überzeugung anschließen:

„Dieses Buch ist eine Wohltat für uns alle, und eine Pflichtlektüre für die im Gesundheitsbereich Tätigen.“