



Norbert Faller

Atem und Bewegung

Theorie und 100 praktische Übungen

Springer Verlag

Idstein 2006

ISBN-10 3-211-25218-5

ISBN-13 978-3-211-25218-5

Dieses Buch ist allen gewidmet, die sich mit Gesundheit und persönlicher Entwicklung befassen. Es hat den Anspruch darzustellen, „...wie mit Atem und Bewegung (...) Gesundheit im Sinne von Lebensqualität und Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist wiederhergestellt, erhalten und gefördert werden kann.“ (S.1). Grundlage ist die Atemlehre Ilse Middendorfs, die der Autor unter Einbeziehung seiner weiteren Ausbildungen in den Bereichen Bewegung, Tanz und Körperpsychotherapie weiter entwickelt hat.

Das Buch ist klar strukturiert und sehr informativ, ohne gleichzeitig „belehrend“ zu sein. Hier schreibt jemand, dem die Arbeit mit Menschen auf diesem Gebiet ein wirkliches Anliegen ist: Der Autor geht im Text wiederholt auf Alltagssituationen ein; auch sehr komplexe Zusammenhänge werden dadurch gut nachvollziehbar und in Beziehung zum individuellen Erleben dargestellt.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert:

Im Theorie-Teil geht der Autor aus verschiedenen Perspektiven auf den Begriff des Atems ein, erläutert die Zusammenhänge zwischen Atem und Bewegung sowie die verschiedenen Anwendungsbereiche der Atemarbeit inklusive darauf abgestimmter Übungsvorschläge.

Der Kernteil des Buches ist der praktischen Atemarbeit in Form von 100 Einzel- und Partner-Übungen gewidmet. Er untergliedert sich in verschiedene Themenbereiche wie einleitende Übungen, anregende Übungen, Übungen zu den einzelnen Atemräumen (oberer, unterer und

mittlerer Atemraum) und verschiedenen Körperbereichen, Bodenübungen etc. Die Beschreibung der einzelnen Übungen ist sehr klar (Ausgangshaltung, Bewegungsablauf, mögliche Wirkungen auf den Ebenen Körper, Seele und Geist sowie Atem; zum Teil sind auch Varianten der Übungen beschrieben) und aussagekräftig mit Fotos unterstützt.

Der dritte Teil beschäftigt sich mit Anatomie und Physiologie der Atmung und mit ihren Einschränkungen sowie mit Atemerkrankungen.

Im Anhang finden sich neben dem Literatur- und Sachverzeichnis unter anderem auch weiterführende themenbezogene Kontaktadressen. Ein großes Plus des Buches ist auch die sehr ansprechende und übersichtliche Gestaltung, die beim Lesen und Nachschlagen sehr entgegenkommt.

„Atem und Bewegung“ ist ein hervorragendes Buch zum Thema Atem, das Theorie und Praxis in idealer Weise vereint und das sowohl Fachleute als auch Laien anspricht.

Elisabeth Draxler, Logopädin