

Gesundheit und Bewusstheit

Der Atem ist der Impuls zum Leben. Der Erfahrbare Atem ist auf die Vertiefung des Lebens ausgerichtet; es werden Empfindungsqualitäten spürbar wie Wohlbefinden, Gelöstheit und Leichtigkeit. Die Arbeit am Atem fördert die Vitalität und Kreativität. Es können sich Krankheitssymptome abschwächen oder sogar auflösen.

Es ist weit verbreitet, Gesundheit unter dem Gesichtspunkt der Pathogenese, der Entwicklung und Entstehung von Krankheit, zu betrachten. Der Erfahrbare Atem kehrt den Blickwinkel um: Die Stärkung der vitalen Kräfte ist „Salutogenese“, d.h., die Entwicklung und Förderung von Gesundheit. Das „Gesunde“ entsteht dann, wenn sich das Leben immer wieder neu organisiert und der Impuls des Atems zugelassen wird.



„Atembehandlung“

Der Erfahrbare Atem wird als Gruppenarbeit „Atem und Bewegung“ in verschiedenen Kursformen und in Form der Einzelarbeit, der „Atembehandlung“, angeboten.



„Atem und Bewegung“ im Institut in Berlin

BEAM e.V.
Berufsvereinigung der
AtemtherapeutInnen / -pädagogInnen
des Erfahrbaren Atems
nach Prof. Ilse Middendorf e.V.

Postweg 23, 64743 Beerfelden,
Tel. 06068-91 2026
www.atem-beam.de

Weitere Informationen finden Sie unter
www.Erfahrbarer-Atem.de

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®



Was ist der „Erfahrbare Atem“?

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf® ist ein Weg, den eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennenzulernen.

Die Methode des Erfahrbaren Atems ermöglicht es, die integrierende, sanfte Kraft und Dynamik des Atems wirksam werden zu lassen. In der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit werden die Fähigkeiten entwickelt und gestärkt, sich zu sich selber zu sammeln, den Atem in seiner Bewegung und Qualität zuzulassen und die eigene Leiblichkeit durchlässig und lebendig zu empfinden. Den Atem „zulassen“ meint: „Ich lasse meinen Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt“ (Ilse Middendorf).

Der Erfahrbare Atem ist ein Entwicklungsweg, mit dem das Leben souverän und „leibbewusst“ gestaltet werden kann.



Ilse Middendorf
(1910 - 2009)

Empfinden ist die unmittelbarste und tiefste Form der Erfahrung und die Grundlage jeder lebendigen Bewusstheit. Der Atem ist der „Schrittmacher“ des Lebens, der mit seiner Bewegung den ganzen Körper durchdringt. Er wirkt mit seiner ordnenden Kraft unmittelbar heilend – und mobilisiert und

stärkt so die Selbstheilungskräfte.

„Am Leitseil des Atems“ erfahren Sie Unterstützung, wenn Sie ...

- gestresst sind und sich nach innerer Kraft und Ruhe sehnen, die auch in Beruf und Alltag Bestand hat,
- Ihre Gesundheit stabilisieren möchten,
- sich und ihren Körper empfindungsbewusster, durchlässiger und lebendiger erfahren wollen,
- den Eutonus (= optimales Gleichgewicht zwischen Über- und Unterspannung) erleben möchten,
- den eigenen Atem- (Lebens)-Rhythmus, das eigene Maß finden wollen,
- den Wunsch haben, sich selbst zu erfahren und zu entwickeln,
- Ihre Kreativität wieder entdecken und leben möchten,
- neue Wege gehen und sich auf Veränderungen einlassen wollen,
- Selbstverantwortung anstreben,
- Ihre empathischen Fähigkeiten vertiefen möchten,
- Gespräche aufmerksamer, einfühlsamer und klarer führen möchten,
- sich spirituellen Dimensionen, Seins- und Sinnfragen öffnen wollen.

Die Bedeutung der Atemarbeit im Berufsleben

Auch in jeder beruflichen Tätigkeit werden Sie von der Arbeit am Atem profitieren. Die hier genannten Berufe zeigen das beispielhaft auf.

Eine Haltung, die nicht starr, sondern vom Atem getragen ist und elastisch um eine Mitte schwingt, verleiht allen KünstlerInnen wie zum Beispiel SängerInnen, MusikerInnen, SchauspielerInnen und TänzerInnen wesentliche Ausdruckskraft. Auch das Lampenfieber kann gemeistert werden.



„Atem und Bewegung“

Durchlässigkeit und Empfindungsbewusstsein für den Leib sind weitere Elemente, die sich auf die Qualität künstlerischer Aussagen auswirken. Tritt zum Beispiel bei StreicherInnen die Bogenführung mit dem Atemrhythmus in eine harmonische Beziehung, wird die Klangqualität (auch für Laien) hörbar besser.

LehrerInnen kann der Atem helfen, auch nach mehreren Stunden Unterricht die Tragfähigkeit der Stimme nicht zu verlieren und ihre ausgeglichene Haltung wirkt sich auf die Kinder beruhigend aus.