



INFORMATIONSBLATT FOLGE 147

ATEMPÄDAGOGIK

Bei Atempädagogik geht es nicht darum richtig atmen zu lernen, sondern über das Phänomen der Atmung zu den eigenen Ressourcen, Kompetenzen und Fähigkeiten zu gelangen, um mit allen Aspekten des Lebens wieder in Kontakt treten zu können.

Jeder Atem ist so vielfältig wie das Leben. Keiner gleicht dem anderen und in jedem drücken sich die individuelle Geschichte, die Facetten der Persönlichkeit und die noch ungenutzten Möglichkeiten aus. Wenn uns bei Herausforderungen der Atem stockt oder wir endlich wieder durchatmen können nach getaner Arbeit, bemerken wir ihn erst, lassen aber sein Potential die restliche Zeit ungenutzt.

Durch Bewusstheit, Bewegung und Stimme können wir auf Basis der Middendorfarbeit unseren eigenen Atem wieder erfahren und nutzen lernen. Das wird nicht durch bestimmte Techniken erreicht, sondern durch die achtsame Hinwendung zum eigenen Körper.

Anwendungsfelder und Wirkweisen

- Chronische Atemwegserkrankungen oder andere Fehlfunktionen des Atemapparats (COPD und Asthma)
- Psychisch induzierte Blockaden der Leistungsmöglichkeit und Selbstentfaltung (Stress, Burnout, Schlafstörungen, Depressionen, Angststörungen)
- Beschwerden des Bewegungsapparates (Rücken, Kopfschmerzen)
- Störungen der Stimmfunktion
- Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit
- Selbstwahrnehmungs- und Fremdwahrnehmungsfähigkeit
- Konzentrations- und Empfindungsfähigkeit
- Phonische Atmung, freies Sprechen und stimmliche Ausdruckskraft
- Beweglichkeit und Flexibilität in der Wirbelsäule und im ganzen Körper
- Psychisches Wohlbefinden und Selbstentfaltung

Gruppenstunden finden traditionell auf einem Hocker statt. Dies ermöglicht eine optimale Sitzhaltung für den freien Fluss des Atems und für dessen Erfahrung. Übungen im Sitzen und im Stehen regen den Atem an, lösen Blockaden als auch Spannungen und können im Nachspüren erfahren und vertieft werden.

Dehnungen und lösende Bewegungen wechseln sich mit Ruhe und Sammlung im Hier und Jetzt ab, sodass eine ideale Atmosphäre für eigenständiges Forschen entstehen kann. Die selbstständige Arbeit auf dem Hocker ermöglicht uns darüber hinaus das Experimentieren mit Atem, Tonus und Stimme. Durch den Prozess am Hocker kann der individuelle Weg zum eigenen Körper, zum eigenen Atem und zur eigenen Person selbstständig gefunden werden. Diese Erfahrungen können dabei auch in der Gruppe ausgetauscht und vertieft werden, sodass sich die Erlebnisse weiter integrieren können. Atmen bedeutet leben!