



### **Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®**

*Der Erfahrbare Atem ist ein Entwicklungsweg, der Ruhe und Lebendigkeit aus sich selbst heraus entstehen lässt.*

*Ziel ist den von alleinkommenden, natürlichen Atem bewusst zu erleben, statt ihn zu beeinflussen, was im Alltag häufig geschieht. Entsteht unsere Atembewegung durch den zugelassenen Atem fördert diese Wahrnehmung ein tiefes Vertrauen in die Lebensprozesse. In der gestaltenden Atemkraft, die ich erfahre wachsen vitale Kräfte. Ich erkenne mich selbst und in Verbindung mit tieferen Schichten meines Selbst entsteht die Präsenz, mit der ich mich zeige wie ich bin.*

### **Ich atme also bin ich!**

*Der Erfahrbare Atem ist eine von Prof. Ilse Middendorf (1910–2009) entwickelte Atemtherapie mit der wir einen Zugang zu unserem unbewussten Atem bekommen. Sie zeigt uns einen Weg, unser körperlich-seelisches Befinden bewusster wahrzunehmen.*

*Der Erfahrbare Atem ist ein salutogenetischer Ansatz. Um den Atem vom Unbewussten ins Bewusstsein zu heben bedarf es der Empfindung – Sammlung – Atmen. Auf diesen drei Säulen beruht die praktische Arbeit. Durch diese Schulung der Empfindungs- und Sammlungsfähigkeit zeigt mir der Atem was in mir lebendig ist und mir entspricht.*

### **Befreit Atmen – wie kann das gelingen?**

*Viele Menschen nehmen ihren Atem im Alltag erst wahr, wenn ihre Atmung gestört ist, der Atem stockt oder sie atemlos sind. Der Atem reagiert auf alles, was uns widerfährt, auf körperliche Anstrengung ebenso wie auf psychisches Erleben, wie Freude und Angst. Wir erleben ihn als Befreiung, wenn wir nach einer angespannten Situation tief durchatmen können.*

### **Den Atem kommen lassen – statt Luftholen!**

*Das Zulassen des natürlichen, frei fließenden Atems fördert die Entwicklung von Empfindungsfähigkeit und Bewusstsein und setzt schöpferische Kräfte frei.*

### **Sich vom Atem bewegen lassen!**

*Auf diese Weise fördert das Atemgeschehen eine stabile, elastische Haltung und die Ausdruckskraft.*