

# ATEMTERAPIE UND ATEMPÄDAGOGIK



Das besondere an der  
Methode Middendorf

atmen, sammeln, empfinden

## DER ERFAHRBARE ATEM



- Prof. Ilse Middendorf (geboren 1910, lebt in Berlin) entwickelte die Atemlehre „Der Erfahrbare Atem“.
- Schlüsselement der Methode ist das willentlich nicht beeinflusste „Geschehen lassen„ des Atems.
- Der zugelassene Atem soll unmittelbar erfahren und aufmerksam wahrgenommen werden.
- Damit kann man den grossen Erfahrungsraum der Innenwelt erkunden und entdecken.
- Die Atemformel ist sehr einfach:
  - den Atem kommen lassen
  - den Atem gehen lassen
  - warten, bis er wieder von selber kommt
- Wahrnehmen: im bewussten Sein, das heisst: körperlich, seelisch und geistig anwesend sein. Das erfordert Achtsamkeit und Hingabe.
- Der Atem wirkt:
  - auf die Körper- und Empfindungsebene
  - auf der Gedankenebene
  - auf der Gefühls- und Emotionsebene
- Der Körper findet selbst seinen Weg. Wir können Selbstheilungskräfte in uns erfahren, ohne sie gross zu erklären oder interpretieren.

## Das Besondere an der Methode Middendorf

# PHILOSOPHIE DER ATEMLEHRE

- Der Atem ist ein feinst abgestimmtes Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Gesundheit im Sinne von körperlichen und seelischen Wohlbefinden ist vom Atem abhängig.
- Die Atmung ist abhängig von der Funktionstüchtigkeit der Atmungsorgane, vom Spannungszustand der Muskulaturen, der Haltung, der Durchlässigkeit in den Gelenken. Angestrebt wird ein Zustand der Eutonie, das heisst eine Wohlspannung im Körper.
- Zugleich ist der Atem ein seelischer Ausdruck und zeigt an, was wir erleben und erlebt haben. Frühkindliche Prägungen, Hemmungen, Verletzungen zeigen noch im Erwachsenen Störungen im Atemgeschehen an.
- Die Atemtherapie unterstützt das autonome Atemgeschehen durch manuelle Reize sowie durch ausgewählte Atem- Körper und Empfindungsübungen.
- Der Atem findet dadurch seinen selbstregulierenden Rhythmus, gewinnt an Kraft und Substanz.
- Das führt zum Ausgleich im vegetativen Nervensystem und zur Wiederherstellung des psychosomatischen Gleichgewichts.
- Die innere Beteiligung und Bewusstheit vertieft sich. Ein neues Körper- und Atemempfinden kann erfahren werden.
- Die damit einhergehenden körperlichen und seelischen Veränderungen unterstützen die Heilung bei Störungen und Erkrankungen, fördern und erhalten die Gesundheit.
- Der „Erfahrbare Atem“ ist eine in sich abgerundete, schlüssige therapeutische Methode.

Atempraxis Keel  
Marktgasse 1  
9450 Altstätten

Telefon 076 588 58 37  
[info@atempraxis-keel.ch](mailto:info@atempraxis-keel.ch)  
[www.atempraxis-keel.ch](http://www.atempraxis-keel.ch)