

## **Der Erfahrbare Atem®** – psychophysische Atemtherapie nach Prof. Middendorf

Ankündigung: Aufbaukurs II

Themenschwerpunkt: „Atem – Tonus – Vokalraum“  
- Atem und Stimme

Empfindungsfähigkeit für den Spannungszustand im Orofazialen Trakt, Kiefergelenk, Zungengrund und Kehlkopfbereich wird in diesem Kurs geweckt. Es besteht ein enger Zusammenhang dieses feinmotorischen Zusammenspiels mit der autochthonen Haltungs- und Atemhilfsmuskulatur im Bereich der Halswirbelsäule und damit der gesamten Wirbelsäule bis hinunter zur Becken-Kreuzbeinregion. Wir lassen uns diesen über den Atemweg bewußt werden. Lösung bewirkt Schwingungsfähigkeit und mühelose Aufrichtung der Wirbelsäule, Tonisierung des Zwerchfells und des Beckenbodens. Die Ausgewogenheit unseres Spannungshintergrundes beeinflusst indirekt die inneren Organe, Kreislauf- und Hormonsystem und verbessert die Kraft und den Ausdruck der Stimme.

Die Stimme ist Ausdruck unseres leiblichen Wohlbehagens; wir werden durch das Kontemplieren und Tönen von Vokalen den Atemraum öffnen und dem inneren Klang lauschen. Mittels der Konsonanten lassen sich Atemimpulse hervorlocken; die natürliche Atemspannung und der Klang der Töne wird verstärkt. Atem- und Stimmarbeit trägt dazu bei, daß das Sprechen uns nicht erschöpft, Spaß macht, uns von innen anregt und lebendig macht.

In diesem Kurs finden Sie wertvolle Anregungen für sich selbst sowie für die Arbeit an Patienten mit unterschiedlichen Problemen, die immer auch die Stimme beeinträchtigen.

### **Kursinhalt**

- Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit in Verbindung mit der Atembewegung in Gesicht, Mundhöhle, Kehle, Kiefergelenk und Halswirbelsäule
- Atembewegung und Schwingungsfähigkeit der Wirbelsäule, Zwerchfell und Beckenboden
- Atemtonus und Stimmentfaltung
- Atemraum und Klang

### **Voraussetzung zur Teilnahme:**

Einführungskurs in die Atemarbeit nach Prof. Middendorf

### **Literatur:**

*Coblener/Muhar*, Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen  
ÖBV Pädagogischer Verlag Wien

*Hamman, C.*, Stimme – Mehr Ausdruck und Persönlichkeit  
Gräfe und Unzer

*Brügge/Mohs*, Therapie funktioneller Stimmstörungen – Übungssammlung zu Körper, Atem, Stimme  
Ernst Reinhardt Verlag München

### **Kurszeiten:**

Freitag 16.30 bis Sonntag 14.00