

# Psychophysische Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

Die Methode des Erfahrbaren Atems® wurde von Prof. Ilse Middendorf [21.09.1910 - 02.05.2009] in der Reformbewegung des frühen 20. Jahrhunderts entwickelt. Sie stellt den Atem als Ursprung der Lebenskraft, als Impuls für die derzeitige Gemüts-, Gedanken- und Wesensart in den Mittelpunkt der Betrachtung.

## **Was bedeutet uns der Atem?**

Die Funktion des Atems ist normalerweise unbewusst. Der Atem wird vegetativ gesteuert und ist willkürlich beeinflussbar; es bedarf jedoch keiner Atemtechnik. Der Atem fließt in der Ruhe und in der Bewegung. Dieser unbewusste Atem reagiert sensibel auf Einflüsse von außen und innen, auf die jeweilige Stimmungslage und Schwankungen im Leben. Er ist die Wirkkraft zwischen körperlichen und geistigen Ereignissen und äußert sich im Lebensgefühl, im Gefühlsausdruck und im Klang der Stimme.

Nervosität, Stress, Schmerzen oder Angst stellen sich als Einengung im Atemraum dar. Diese Beeinträchtigung des Atems führt zu Schwäche oder Verkrampfung, Fehlhaltung und schließlich zu Störungen des psychophysischen Gleichgewichts. Der Atem ist daher unmittelbar an der Entstehung psychosomatischer Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, des Magen-Darm-Kanals, des Herz-Kreislauf-Systems, des Nerven-, Hormon- und Immunsystems beteiligt.

## **Wie wirkt diese Atemtherapie ?**

Psychophysische Atemtherapie bedeutet Hinwendung zum Körper indem die Achtsamkeit auf den Atem gelenkt wird. In der Sammlung auf den Atem wird der Prozess wahrgenommen ohne

eingzugreifen. Der bewusst zugelassene Atem in verschiedenen Körperhaltungen und -bewegungen, führt zu intensiver körperlicher Wahrnehmung. Selbsterfahrung ist der erste Schritt zur Entspannung in Muskeln, Sehnen und Bändern. Das Erleben des Atems in Ruhe und Bewegung, des Atemraumes und der Durchlässigkeit der Gelenke - der Schwingungsfähigkeit zwischen Innen- und Außenwelt lässt das Empfindungsbewusstsein anwachsen. Tief sitzende Gefühle und Gedanken zeigen sich als Ausdruck der Persönlichkeit und können zur erweiterten Erkenntnis des eigenen Wesens führen.

Geduld und Vertrauen in die Selbstheilungskräfte ist der geistige Hintergrund für den Atemweg und bedeutet inneres Wachstum und Entwicklung für kranke und gesunde Menschen. Empfindungsbewusstsein für den eigenen Atem zu entwickeln führt zu besserem Einfühlen in andere Menschen und insbesondere in die Probleme von Patienten. Ziel ist, die Selbstregulation des Verhaltens über den Atem als Organisationszentrale der körperlich-geistigen Funktionen zu erlernen und weiter zu vermitteln.

## **Anwendungsbereiche:**

- Atemwege und Lunge [ Asthma, chronische Bronchitis, Emphysem und Kurzatmigkeit ]
- Stimmbildung [ Heiserkeit, Stimmlosigkeit, Kehlkopfentzündung ]
- Haltungsschäden und Gelenkprobleme [ Bandscheibenschäden, Arthrose ]
- Fehlhaltungen, die seelisch bedingt, sich mit Über- oder Unterspannung in der Körperhaltung manifestieren und Schmerzen bereiten [ Rücken, Kopf, Schultern, Hüften, Beine ]
- Psychosomatische Erkrankungen der inneren Organe [ Magen-Darm-Kanal, Herz-Kreislauf- System und Atemwege ]

- Nervöse Reiz- und Erschöpfungszustände, Depression [ Unruhe, Schlafstörung, nervöses Atemsyndrom, Herzrhythmusstörungen ]
- Angstzustände mit Schweißausbrüchen, Herzrasen, Tinnitus, Schwindel, Panik und Atemnot
- Lebenskrisen, Trauma, chronische Erkrankungen
- Sterbebegleitung

Die Therapie des bewusst zugelassenen Atems wirkt entspannend und anregend. Sie kann zur wirksamen Unterstützung im Gesundungsprozess beitragen und bietet eine wertvolle Ergänzung zur Physio- und Psychotherapie. Sie ist für Menschen in den helfenden Berufen eine wertvolle Erfahrung im Umgang mit der eigenen Kraft.

## **Referentin:**

### **Irene Uhlig, PT**

Bobath-Therapeutin

Atem-Körpertherapeutin

Qigong und TaijiQuanTherapeutin

Lehrerin der Deutschen QiGong Gesellschaft [DQGG]

[www.qigong-atem.de](http://www.qigong-atem.de)

## **Körpertherapeutische Weiterbildung:**

- Zertifikat in Integrativer Körper- und Bewegungstherapie am Institute for Educational Therapy, Berkeley, 1987
- Ausbildung zur Atemtherapeutin am Ilse-Middendorf-Institut, Berlin, 1983-1992
- Shiatsu Grundausbildung, 1995
- Supervision in Gestalttherapie und Bioenergetischer Analyse
- Praxis von Taiji Quan und QiGong seit 1984

Sie gibt atemtherapeutische Einzelstunden, unterrichtet in wöchentlichen Gruppen und Wochenendseminaren. An zahlreichen Fort- und Weiterbildungsinstitutionen für Gesundheits- und Sozialberufe hat sie bundesweit Lehraufträge.

# Psychophysische Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

## Grundkurs:

Sie werden in die Methodik der psychophysischen Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf eingeführt und deren wohltuende Wirkung an sich selbst erfahren.

### Kursinhalt:

- Atemanregung: Dehnen, Federn, Schütteln, Schwingen
- Körperspür- und Kontaktübungen
- Atem in Ruhe und Bewegung
- Atem und Tonus als Haltungshintergrund
- Atemraum und –rhythmus
- Vokalraum
- Wahrnehmen und Empfinden

Theorie: Anatomie der äußeren Atembewegung

## Aufbaukurs I

Beim Dehnen, Bewegen und den Atem erspüren wird zunehmend die Sammlungsfähigkeit auf den Atem in den Vordergrund gestellt.

### Kursinhalt:

- Atemübungen im Sitzen, Stehen und Liegen
- Spür- und Kontaktarbeit in Partnerübungen
- Lebendigkeit im Atemrhythmus
- Innenraum - Außenraum
- Widerstand - Atemspannung - Kraftentfaltung
- Raum – Richtung - Spiralbewegungen
- Erleben der Atemwelle
- Vokalraum

## Aufbaukurs II

Der bewusst gewordene Atem, Durchlässigkeit und Atemspannung im Körper haben ihre Wirkung auf die Stimme. Die Kraft und der Klang der Stimme werden entfaltet.

### 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

Theorie: Anatomie der Artikulationsbewegung

## Aufbaukurs III

Berührung und Intention in der Behandlung steht im Vordergrund. Aus der Eigenwahrnehmung des Behandelnden ergibt sich spürsamer Kontaktaufnahme.

### Kursinhalt:

- Atemraum, Rhythmus und Bewegung aus dem Atem
- Tonus, Wahrnehmung und Empfindung in Partnerübungen
- Einzelbehandlung im Liegen unter Anwendung von Dehnungen und Druckpunkten

## Aufbaukurs IV

Mit wachsendem Empfindungsbewusstsein wird verändertes Sein im Atem erlebt. Es zeigt sich im Alltag außerordentliches Wohlbehagen und geistige Kraft.

### Kursinhalt:

- Achtsamkeit und Hingabe an den Atem
- Schwingungsfähigkeit in Bewegung und Ruhe
- Atemraum und Körperwände: Innen- und Außenraum
- Erleben des Rhythmus und der Atemruhe
- Kraft der Stimme und Innerer Klang
- Freiwerden von emotionalen Blockaden und Denkmustern
- Mittenzustand: Verschwinden von Emotionen und Gedanken

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs: Einführungskurs und ein Aufbaukurs

### Veröffentlichungen:

*Irene Uhlig – Der Erfahrbare Atem®*  
Psychophysische Atemtherapie nach Prof. Middendorf  
In: Zeitschrift für Physiotherapeuten 54 (2002) 1

*Irene Uhlig – Qigong und Atemarbeit*  
Der Erfahrbare Atem®  
In: Tiandiren - Journal Deutsche Qigong Gesellschaft 2 (2004)