



Erschienen am 01.01.1985
224 Seiten, gebunden
Format: 21.5 x 21.5
ISBN: 978-3-87387-218-9

Ilse Middendorf

Der erfahrbare Atem

Eine Atemlehre. Mit Farbposter und 2 CDs

"Der Erfahrbare Atem" ist eine Einführung in Theorie und Praxis der von der Autorin in jahrzehntelanger Arbeit entwickelten Methoden der Atemtherapie und Atempflege. Das Buch wendet sich an therapeutische und pädagogische Fachleute ebenso wie an Laien, die für sich selbst einen neuen Zugang zum Atemgeschehen gewinnen wollen. Den Atem kommen lassen, gehen lassen und warten, bis er von selbst wiederkommt, heißt, die unbewußte Atemfunktion in ihren Gesetzen wahrzunehmen und zu erfahren. Daraus ergibt sich unmittelbare, ursprüngliche Bewegung, ein Anschluß an die menschliche Ganzheit und die Möglichkeit, sich selbst kennenzulernen und zu erfahren. Im Atem entsteht allmählich "Substanz" und Qualität, die zur Personwerdung beiträgt. Durch Dehnung, Druckpunktarbeit und Vokalraumbildung entstehen Bewegungen aus dem Atem, in denen unrythmisches Geschehen und Kreativität umschlossen sind. Zwischen dem vom Willen geführten Atem und der unbewußten Atmungsfunktion entsteht uns der Erfahrbare Atem, der durch Sammeln, Empfinden und Atmen das Zusammenschließen von Leib-Seele-Geist möglich macht. Er führt uns in ein erweitertes Bewußtsein und zur Selbsterfahrung.

Autorenprofil

Ilse Middendorf

Prof. Ilse Middendorf (1910-2009) war Begründerin der Lehre "Der Erfahrbare Atem". Nach Ausbildungen in Gymnastik, Tanz und verschiedenen Formen der Leibtherapie arbeitete sie mit Cornelis Veening. Sie war Gründerin und Leiterin des Instituts für Atemtherapie und Atemunterricht in Berlin, eine Ausbildungsstätte für Atempädagogen, das heute als Ilse Middendorf Institut für den Erfahrbaren Atem (Berlin - Beerfelden/Odw.; Inhaber Helge Langguth) bekannt ist. Sie erhielt an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Berlin eine Professur und ist Autorin des Junfermann-Bestsellers "Der Erfahrbare Atem - eine Atemlehre".

Pressestimmen

"Außergewöhnlich und empfehlenswert!" - www.yomo.de

"Das umfassende, mit vielen praktischen Übungen versehene Buch sowie die beiden beigefügten CDs bilden die Summe der fünfzigjährigen Lehrtätigkeit der großen Atemtherapeutin." - **Gesundheitsnachrichten**

"Ilse Middendorf hat ihr Lebenswerk in diesem bemerkenswerten Buch zusammengefaßt, indem sie ihre Methoden der Atempflege und -schulung detailliert beschreibt." - **Gesundheit**