

Die Atemlehre von Prof. Ilse Middendorf - Der Erfahrbare Atem -

I. Middendorf, Berlin - im Gespräch mit E. Conradi, Berlin

Zusammenfassung

Ilse Middendorf hat bereits in jungen Jahren - beeinflusst durch die Erkenntnis, dass der menschliche Körper durch Empfindung und Anwesenheit konkret erfahren werden kann - eine eigenständige Lehre zur Gestaltung von Atem und Bewegung entwickelt.

In der praktischen Arbeit werden die so genannten Atemräume (oberer, mittlerer und unterer) sowie Innen- und Außenraum und Wirbelsäule bewusst erfahren - erspürt. Dazu dienen Dehnungen, Druckpunkte und die Arbeit mit „Vokalatemräumen“ sowie „Bewegungen aus dem Atem“ und Partnerarbeit.

Indikationen für das Erlernen des Erfahrbaren Atems sind u. a.:

- Sensibilisierung des Körperbewusstseins über den Erfahrbaren Atem,
- Stabilisierung der Gesundheit bzw. des Vegetativums und
- letztendlich Sinnfindung im Leben.

Schlüsselwörter

Atem, Erfahrbarer - Atemlehre Ilse Middendorf

Summary

Influenced by the knowledge that the human body can be concretely perceived by sensation and presence - Ilse Middendorf developed her own principles concerning the arrangement of breath a movement when she was still young.

During practical work the so-called respiratory spaces (upper, middle and lower) as well as the internal and external space and the spine are consciously experienced - sensed. This is accomplished by means of stretching, pressure points and the work with „vocal respiratory spaces“ as well as „movements from breath“ and partner work.

Indications for learning Experience of Breath are:

- sensitisation of physical awareness via Experience Breath
- stabilisation of health and/or autonomic nervous system and
- finally finding meaning in life

Key Words

Breath, Experience - science of breathing Ilse Middendorf

Einleitung

Prof. Ilse Middendorf, die Begründerin der Atemlehre des Erfahrbaren Atems, geboren 1910 in Frankenberg bei Chemnitz, ist eine der führenden Expertinnen auf dem Gebiet der Arbeit mit dem Atem. Nach ihrer Ausbildung als Gymnastiklehrerin arbeitete sie jahrzehntelang mit Cornelius Veening, der in Berlin als einer der ersten Atemtherapeuten die Entwicklung der Atemtherapie wesentlich beeinflusst hat. Es war die Zeit, in der auch Hede Kallmayer und Elsa Gindler wirkten. Während ihrer Tätigkeit an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Berlin erhielt sie eine Professur. Das Institut für Atemtherapie und Atemunterricht wurde von ihr 1965 in Berlin gegründet. Es wird heute unter dem Namen Ilse Middendorf Institut für den Erfahrbaren Atem von ihrem Sohn Helge Langguth weitergeführt. Er gründete 1981 ein zweites Institut in Beerfelden im Odenwald.

Leben und Atem gehören zusammen. Ohne Atem erlischt das Leben nach wenigen Minuten. Die Atmung, d. h. der physiologische Teil des Atems, ist erklärbar und grundsätzlich erforscht. Atem aber, dieses so unmittelbar mit dem Leben verbundene Phänomen, ist direkt oder indirekt mit jedem Regelkreis im Menschen verbunden, wie keine Funktion im Körper. Wird Atem bewusst erlebt und erfahren, so kann er Weg und Leitseil sein, sich besser wahrzunehmen, die Selbstheilkraft zu wecken und sich für transpersonale Erfahrungen zu öffnen.

Will man den Atem in seinem Umfang, seiner Essenz und seiner Bewirkung kennen lernen und praktizieren, muss man ihn erfahren. Nicht nur der geistige oder seelische Bereich machen den Menschen aus, wir müssen das Leibliche, den Körper einbeziehen, um unserem heutigen Menschsein näher zu kommen.