

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	7
Hinweise zum Üben	9
Grundübungen	15
Übungen für den unteren Raum	21
Übungen für den mittleren Raum	30
Übungen für den oberen Raum	33
Übungen für den Rücken	39
Übungen im Liegen	46
Druckpunkt- und Vokal-Arbeit	49
Partnerübungen	51
Atem-Meditation	55
Vorschläge für Übungsfolgen	57
Ausklang	61
Literatur	62

Einleitung

Die Atemarbeit nach Middendorf ist eine Form der Atemtherapie, die von Menschen mit den unterschiedlichsten Motivationen ausgeführt wird. Frau Prof. Ilse Middendorf hat diese Atemarbeit entwickelt, deren Ziel der frei zugelassene Atem ist, der weder unbewußt gelassen noch willentlich gesteuert wird: der »Erfahrbare Atem«.

Durch Dehnungen, Bewegungen, Druckpunkte, Vokale und innere Achtsamkeit wird der Atem angeregt und die Atembewegung erweitert. Indirekt werden auf diese Weise Atemfülle und -tiefe erreicht, die gleichzeitig persönliche Reifung bedeuten. Jede Lebenssituation des Menschen wirkt sich auf den Atem aus, und jede Veränderung des Atemgeschehens hat Einfluß auf seine seelische Befindlichkeit, sein Wachstum und sein Leben.

In der Atemarbeit nach Middendorf wird der Wille nicht eingesetzt, um den Atem zu manipulieren. Der Atem wird nach Möglichkeit freigelassen, und das Üben dieses Lassens ist ein innerlicher Prozeß großer Tragweite, der den Menschen ganzheitlich erreicht. Weniger Leistungsdruck und die Atemerfahrung statt der Atembeherrschung lassen das Innere führend werden und erschließen letztlich das meditative Element im Atmen, das nur den gegenwärtigen Augenblick kennt. Natürliche Weite stellt sich ein, die dem Menschen Freude und Gelassenheit schenkt. Seelische Nöte, die sich am Atem manifestieren, werden mit einbezogen und über eine Änderung des Atemgeschehens bearbeitet.

Anfänger dieser Atemweise erleben zu Beginn vorwiegend Wohlgefühl, Entspannung und Ruhe. Die Motivation, sich mit dem Atem zu beschäftigen, kann sehr unterschiedlich sein entsprechend der umfassenden Möglichkeiten des Einsatzes. Atembeschwerden, Fehlattung, Rückenschmerzen können ebenso der Grund zum Üben sein wie Unsicherheiten, Nervosität oder geisti-

Sammeln

Mit dem Begriff »Sammlung« ist Achtsamkeit oder umfassende Konzentration gemeint. Wir versuchen, anwesend und offen zu sein, ohne daß der Geist zu sehr abschweift, und bleiben uns des Geschehens bewußt. Wir beobachten, was in uns geschieht, und erhalten auf diese Weise Informationen über unseren Zustand. Wir stellen mit der Zeit vielleicht fest, daß die Aufmerksamkeit auf den Atem schon dessen Veränderung bewirkt. Die Sammlung und Bewußtheit ist also ein Schlüssel zum Atemgeschehen und eine Voraussetzung für die Empfindungsfähigkeit.

Empfinden

Im Erfahrbaren Atem wird die Empfindung geschult, womit in diesem Fall die körperliche Wahrnehmung gemeint ist. Die Empfindungsfähigkeit ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt und auch innerhalb des Organismus nicht an allen Stellen gleich. Empfindungen von Wärme oder Kühle, von Enge, Weite und Belebtheit können wahrgenommen und durch Übungen vertieft werden. Neue Empfindungen entstehen, andere verändern sich. Die Atmung reagiert auf Empfindungen, und so bedeutet eine Steigerung der Empfindungsfähigkeit auch eine Ausweitung der Atembewegung. Ebenso erleichtert eine Körperempfindung die Sammlung.

Atmen

Atembewegung kann stattfinden, ohne bewußt erlebt zu werden. Von vielen Menschen wird sie nur in Situationen starker körperlicher oder seelischer Belastung erlebt, wenn zum Beispiel der Atem stockt oder man nach Luft schnappt. Die Atmung reagiert auf alles, was sich im Menschen abspielt, auf körperliche Reize ebenso wie auf Gefühle und auf geistige Prozesse. Sie kann unbewußt blockiert sein oder zu sehr dem Willen des Menschen unterworfen. Über die Erfahrung der Atembewegung im Leib gelangen wir zu mehr Lebendigkeit und Freude, zu Empfindungs- und Sammlungsfähigkeit. Über den Atem werden wir uns unserer selbst bewußt. Erleben wir, wie das Schwingen des Atems uns mehr und mehr erfaßt und wie wir im eigenen Rhythmus eingebunden sind, der ohne unser Zutun entsteht, so folgen Freude und Vertrauen. Streß, Angst oder Verspannung werden auf diese Weise abgebaut und lassen Raum für mehr Selbstsicherheit, für Freundlichkeit und Einfachheit.

Übungen für den mittleren Raum

Mitte streichen

Streichen Sie mit den Händen den gesamten mittleren Bereich, die Flanken, die Magen- und die Nierengegend. Lassen Sie Ihre Hände ruhen, wenn Sie das Bedürfnis haben, oder betasten Sie die unteren Rippen oder die Gegend um den zwölften Brustwirbel (hintere Mitte). Wenn Sie fertig sind, nehmen Sie wahr, wie Sie Ihren mittleren Raum empfinden, ob es dort eng oder weit ist und ob Sie eine Atembewegung wahrnehmen.

Großes Mittenkreisen

Nachdem Sie Ihren mittleren Bereich durch Streichen deutlicher erfahren haben, gehen Sie zu einem Kreisen über. Sie schieben im Sitzen eine Flanke nach außen, beugen sich dann etwas im mittleren Rücken nach hinten, schieben die andere Flanke nach außen und kommen nun mit dem Bauch nach vorne, bis Sie wieder zur anderen Flanke kommen. Auf diese Art kreisen Sie mit dem gesamten mittleren Ring, der dadurch nach und nach beweglicher wird. Sie können die Richtung und die Geschwindigkeit ändern. Die Bewegung sollte hauptsächlich in der Mitte stattfinden, der Schultergürtel bleibt relativ ruhig.

Nachher haben Sie mehr Raum oder Beweglichkeit in der Mitte, und vielleicht haben Sie sogar Ihr Zwerchfell erreicht, was sich durch einen von selbst tieferen Atem zeigen kann.

Arme drehen

Sitzen Sie aufrecht auf dem Hocker und lassen Sie die Arme seitlich hängen. Dann drehen Sie die Handflächen nach hinten, bleiben dort einen Augenblick und kehren zur Ausgangsstellung zurück. Nun drehen Sie die Handflächen nach vorne und kehren zurück. Tun Sie dies eine Weile im Wechsel und erfahren Sie die Auswirkung in den Armen und besonders in den Schultern. Es findet eine kleine Bewegung statt, die Ihnen große Erleichterung und Lösung in den Schultern verschaffen kann. Ist nachher auch mehr Atemfluß da?

In einen Brunnen greifen

Sitzen Sie wieder aufrecht und lassen Sie die Arme seitlich hängen. Die Fingerspitzen zeigen nach unten. Dehnen Sie nun mit einer Hand nach unten, als wollten Sie in einen tiefen Brunnen greifen. Die Finger ziehen ein wenig in die Tiefe. Gleichzeitig neigen Sie Ihren Kopf in die Gegenrichtung, so daß eine leichte Dehnung im Hals entsteht. Wenn Sie mit dem linken Arm dehnen, kippt der Kopf etwas nach rechts und umgekehrt. Dann lassen Sie wieder los und dehnen den anderen Arm. Es handelt sich um einen ständigen Wechsel zwischen Dehnen und Lösen. Arbeiten Sie abwechselnd rechts und links. Seien Sie sehr umsichtig bei dieser Übung, machen Sie nur eine kleine zarte Bewegung und versuchen Sie nicht, eventuelle Verspannungen »wegzudehnen«. Nehmen Sie nur wahr, bis wohin Ihr Hals gedehnt werden möchte, und behandeln Sie ihn mit Sanftheit.

Nachher empfinden Sie Ihren Hals und oberen Rücken. Was hat sich durch die Übung verändert? Was ist Ihnen bewußt geworden?

Ellbogen verschränken

Verschränken Sie im Sitzen die Hände hinter dem Kopf. Die Ellbogen zeigen schräg nach vorne. Dehnen Sie nun vorsichtig die Ellbogen zur Seite, so weit, wie es Ihnen angenehm ist, und lassen Sie gleich wieder los. Sie sollten sich dabei wie ein rohes Ei behandeln! Selbst wenn Sie viel weiter dehnen könnten, gehen Sie nur so weit, wie keine große Spannung auftaucht, und dehnen Sie behutsam und langsam. Wenn Sie die Dehnung loslassen, sollten Sie sich auch im Nacken lösen. Im Nachspüren achten Sie besonders auf den oberen Brustwirbelbereich und Ihre Kopfhaltung.

Herzraum erkunden

Legen Sie Ihre beiden Hände mit den Handmitten übereinander auf die Höhe des Herzens in der Mitte des Brustkorbs. Verweilen Sie so und lauschen

Atem-Meditation

Die folgenden Meditationsübungen führen Sie am besten mit geradem Rücken im Schneidersitz auf einem Kissen sitzend aus. Sollte dies schwierig für Sie sein, können Sie sich in den Atemsitz auf einen Hocker oder auf die Stuhlkante eines beliebigen Stuhles setzen. Lassen Sie die Augen offen und schauen Sie vor sich in den Raum, ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren. Die Meditation als Übung für mehr Anwesenheit und Klarheit wird bewußt mit offenen Augen geübt. Sollten diese dabei anfangen zu brennen, können Sie sie gelegentlich schließen. Üben Sie fünf bis zehn Minuten, und versuchen Sie, möglichst aufmerksam und anwesend zu sein. Lieber kürzer als zu lange üben, und probieren Sie geduldig und stetig die Achtsamkeit auf den Atem, auch wenn es zu Beginn schwierig ist.

Atem beobachten

Tun Sie nichts anderes, als das Kommen und Gehen des Atems zu beobachten. Lassen Sie Ihren Atem in seinem ursprünglichen Zustand und verändern Sie ihn nicht. Holen Sie den Einatem nicht hinein, sondern lassen Sie ihn von selbst einströmen, drücken Sie den Ausatem nicht hinaus, lassen Sie ihn einfach gehen, und vergessen Sie nicht die Atemruhe, bevor wieder der Impuls für den Einatem kommt. Seien Sie eins mit der Atembewegung. Gedanken und Gefühle können auftauchen, werden aber möglichst nicht weiter verfolgt. Überlassen Sie sich ganz der Bewegung Ihres Atems, ohne ihn zu analysieren oder zu beurteilen. Seien Sie Atem. Er kommt und geht von selbst und erscheint nach einer kleinen Pause wieder. Es gibt nichts zu tun. Entspannen Sie sich.