

Atemtypenlehre

Der Musiker Erich Wilk (1915-2000) hat beobachtet, dass Bewegungsabläufe und Atemgewohnheiten durch Sonne und Mond beeinflusst werden; ähnlich wie wir diesen Einfluss auch vom Holzschlag, den Gezeiten und dem Menstruationszyklus kennen. Der Einfluss der Sonne (solar) respektive des Mondes (lunar) zum Zeitpunkt der Geburt hat eine prägende Wirkung auf den Körper, insbesondere auf die Atmung.

Aus seinen Beobachtungen hat Wilk die Atemtypenlehre mit zwei unterschiedlichen Übungsreihen entwickelt, die jeweils das solare respektive das lunare Prinzip verstärken und die übende Person in ihrer Kraft, Ruhe und Lebendigkeit unterstützen.

→ Für detaillierte Informationen zu den Atemtypen empfehle ich das Buch: „Sonne, Mond und Stimme – Atemtypen in der Stimmfaltung“ von Romeo Alavi Kia und Renate Schulze-Schindler, Aurum Verlag.