

# INHALT

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung.....                                              | 1  |
| Das Atmen.....                                               | 2  |
| Gesundheitliche Auswirkungen durch eine falsche Atmung ..... | 4  |
| Falschatmung – Hochatmung .....                              | 6  |
| Falschatmung – paradoxe Atmung .....                         | 6  |
| Die fixierte Ausatmung .....                                 | 6  |
| Die fixierte Einatmung .....                                 | 7  |
| Die richtige Atmung für eine gute Gesundheit .....           | 9  |
| Die Beeinflussung des Gehirns durch die Atmung .....         | 11 |
| Erkrankungen der Atemwege .....                              | 13 |
| Asthma bronchiale.....                                       | 13 |
| Chronische Bronchitis .....                                  | 15 |
| Chronisch obstruktive Lungenerkrankung – COPD .....          | 16 |
| Lungenentzündung .....                                       | 16 |
| Keuchhusten.....                                             | 18 |
| Schnelle Atemübungen, die in jeden Alltag passen .....       | 19 |
| Übung Nummer 1 .....                                         | 19 |
| Übung Nummer 2.....                                          | 19 |
| Vorteile von Atemübungen und deren Auswirkungen.....         | 21 |
| Für wen Atemübungen geeignet sind .....                      | 22 |
| Die Phasen der Atmung und wie auch Ihnen die .....           | 23 |
| Atemübung gelingt.....                                       | 23 |
| Die verschiedenen Atemformen .....                           | 25 |
| Die Brustatmung – Thoraxatmung .....                         | 25 |
| Die Funktionsweise der Brustatmung – Thoraxatmung.....       | 25 |
| Die Bauchatmung – Zwerchfellatmung.....                      | 27 |

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Der Unterschied zwischen Brust- und Bauchatmung .....                                | 27 |
| Vorkommende Erkrankung der Brustatmung .....                                         | 28 |
| Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen .....                                | 30 |
| Muskelanspannung durch Stress – Stress auflösen durch die<br>Muskelentspannung ..... | 30 |
| Anspannung – Entspannung – die progressive Muskelentspannung.....                    | 31 |
| Progressive Muskelentspannung bei Lungenerkrankungen und<br>Lungenleiden .....       | 32 |
| Wie Sie die progressive Muskelentspannung in der Praxis umsetzen können<br>.....     | 33 |
| Tipps für die korrekte Durchführung .....                                            | 33 |
| Übungsanleitung – progressive Muskelentspannung.....                                 | 34 |
| Schritt 1 – bauen Sie Spannung auf .....                                             | 34 |
| Schritt 2 – entspannen Sie Ihre Muskeln .....                                        | 35 |
| Der Entspannungsdurchlauf der einzelnen Muskelgruppen.....                           | 35 |
| Die einfache Atemtechnik .....                                                       | 38 |
| Anleitungen für Atemübungen .....                                                    | 39 |
| Atemübung bei Stress.....                                                            | 39 |
| Atemübungen bei Angst.....                                                           | 39 |
| Alltägliche-Atemtechniken.....                                                       | 41 |
| Atemübungen zur Stimmbildung.....                                                    | 44 |
| 4-7-8 – Atemtechnik.....                                                             | 45 |
| Durchführung der 4-7-8-Atemtechnik .....                                             | 45 |
| Erste Studienergebnisse.....                                                         | 46 |
| Diese Entspannungsmethoden können Sie zu der 4-7-8-Methode<br>kombinieren .....      | 47 |
| Atemtechnik mit synchroner Kopfdrehung .....                                         | 48 |
| Atemtechnik der Atemverlängerung durch spezifische Körperbewegungen<br>.....         | 50 |

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Die Wechselseitige Atmung – Nadi Sodhana.....                                     | 52 |
| Die Reibelaut Atemtechnik – Ujjayi.....                                           | 54 |
| Atem-Tipps .....                                                                  | 56 |
| Die Wim Hof Atemmethode .....                                                     | 58 |
| Yogische Atemmeditation .....                                                     | 60 |
| Anleitung Atemmeditation .....                                                    | 60 |
| Die yogische Atemmeditation bei Depressionen .....                                | 62 |
| Sudarshan Kriya Atemmeditation.....                                               | 64 |
| Wie Sie durch unterstützende Maßnahmen die größte Entspannung finden .....        | 66 |
| Meditation .....                                                                  | 66 |
| Meditationsanleitung .....                                                        | 68 |
| Achtsamkeit .....                                                                 | 69 |
| Achtsamkeitsübungen .....                                                         | 71 |
| Achtsamkeitsübungen für den Alltag .....                                          | 72 |
| Yoga.....                                                                         | 74 |
| Die vollständige Yoga-Atmung .....                                                | 76 |
| Die Anuloma Viloma /Nadi Shodana – Wechselatmung.....                             | 76 |
| Die Uddiyana Bandha – Atemtechnik.....                                            | 77 |
| Die verschiedenen Mantras in Kombination mit den Atemtechniken....                | 79 |
| Tai-Chi für die bessere Wirksamkeit der Atemtechniken .....                       | 81 |
| Die Grundstellung: .....                                                          | 82 |
| Die Übung:.....                                                                   | 82 |
| Geführte Visualisierungen für eine bessere Entspannung und leichtere Atmung ..... | 84 |
| Visualisierung für mehr Ruhe .....                                                | 84 |
| Visualisierungen für Schwere-Übungen .....                                        | 85 |
| Visualisierungen für Wärme-Übungen .....                                          | 85 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Visualisierungen für Atem-Übungen .....           | 87 |
| Visualisierungen für Herz-Übungen.....            | 87 |
| Visualisierungen für Sonnengeflecht-Übungen ..... | 87 |
| Visualisierungen für Stirnkühl-Übungen.....       | 87 |
| Die richtige Atmung beim Sport .....              | 88 |
| Persönlicher Erfahrungsbericht .....              | 90 |
| Fazit .....                                       | 92 |