

Inhalt

Wir atmen	1
Einleitung	3
Zeit für eine Atempause	7

I. Atem ist Leben

Einige Gedanken zu Beginn	9
Der Lebenshauch.....	9
Eine besondere Kraft	11
Das Wunder des ersten Atemzuges	12

Zur Physiologie des Atmens

Die äußere Atmung	15
Die innere Atmung.....	20
Sauerstoff und Blut.....	20
Das Zwerchfell – Die treibende Kraft des Atmens.....	22
Brust-, Bauch- und Flankenatmung.....	24
Einatmen – ausatmen	26
Der Atemrhythmus.....	28
Atemregulation	30

Zeit für eine Atempause

Die Wechselwirkungen von Atmen und Stress

Atmen und Gefühle.....	35
Atmen und Nervensystem.....	36
Die Stressantwort	37
Der physiologische Stressablauf.....	39
Bin ich gestresst?	40

VIII

Stress und Konstitution	42
Gedanken, Gefühle und Stress	43
Dauerstress und Burnout	45
Die Entspannungsantwort	45
Atmen und Gehirn	46

Zeit für eine Atempause	49
--	----

II. Heilsames Atmen	51
----------------------------------	-----------

Energie oder Ruhe – Wie wir mit dem Atmen in jede Richtung regulieren	52
--	-----------

Erstmal tief durchatmen	52
15 Minuten am Tag.....	53

Atemarbeit in der Heilkunde.....	54
---	-----------

Naturheilkunde und Mind-Body-Medizin	54
Yoga	58
Qigong	59
Meditation und Religion	60

Atemtherapie	61
---------------------------	-----------

Atem und Atemwegserkrankungen	61
Atem und Stress.....	62
Atem und Schmerzen.....	62
Palliative Atemtherapie	63
Schulen der Atemarbeit.....	64

Zeit für eine Atempause	67
--	-----------

III. Praxisteil	69
Allgemeine Hinweise	70
Vorbereitungen.....	70
Die tägliche „Atempause“	71
Aufbau der Übungsabfolge	72
Übungen zum Einstieg	73
Ankommen im Atem.....	73
Recken, strecken und gähnen.....	74
Tiefe Atemzüge.....	74
Meridiane klopfen und ausstreichen	74
Ohren kneten	75
Gezielte Atemübungen.....	76
Zwerchfellatmung – Die Basisübung	76
Vollatmung	78
Minis – Einfache Entspannungsübungen	78
Wechselatmung – Den Geist beruhigen.....	82
Tuna-Atemübung: Zwerchfellatmung in Kombination mit Bewegungen	82
Reguliere den Atem, beruhige den Geist, stütze den Himmel, zerteile die Wolken und lasse die Sonne in dein Herz.....	84
Atemmeditationen	86
Den Atem beobachten	86
Atemmeditation.....	86
Mantrameditation	88
Übungen für Körper, Atem und Stimme	89
Der Löwe.....	89
Gehen in verschiedenen Geschwindigkeiten	90
Gelenke durchbewegen.....	90

Koordinationsübung.....	91
Der Baum.....	91
Der Faden am Brustbein.....	92
Die Marionette	92
Schwerpunkt suchen	93
Die Achsen ausrichten	93
Schnuppern und ffff aus.....	94
 Bewährte Übungsabfolgen.....	 96
Die tägliche „Atempause“	96
Die Stärkung von Atem und Stimme	97
 Übungen für bestimmte Situationen.....	 98
Stress	98
ALI und stimmhaftes Ausatmen.....	98
Lockermachen	98
Schlafstörungen	99
Atemwegserkrankungen	100
Lippenbremse	100
Kutschersitz	100
Torwartstellung	101
Schwere Krankheit.....	101
Atemlenkung.....	101
Hauchübung	102
Klopübung	103
 Die Atemwege pflegen	 104
Allgemeine Hinweise	104
Regelmäßige Anwendungen.....	104
Vorbeugung von Infekten	105

Literaturverzeichnis	109
Adressen.....	113
Atemtherapie	113
Kliniken und Abteilungen für Naturheilkunde und Integrative Medizin	114
Die Autorinnen	115