

Inhalt

TEIL I BREATHWORK VERSTEHEN

1	Was ist Breathwork?	13
1.1	Die kurze Antwort	13
1.2	Die lange Antwort	19
1.3	Zirkuläre Atemarbeit	28
1.4	Die Grenzen von Breathwork	32
2	Breathwork – Geschichte und Geschichten	37
2.1	Ein Fall von Gedächtnisverlust	37
2.2	Die Wurzeln: Jahrtausendealte Traditionen	42
2.3	Die neue Ära: Yoga trifft Psychotherapie	51
2.4	Die Biohacker: Von der Medizin zur Hochleistung	63
2.5	Die Alchemisten: Magische Mischungen	74
3	Wie funktioniert zirkuläres Breathwork?	84
3.1	Atem	85
3.2	Gehirn	86
3.3	Atem und Gehirn	98
3.4	In der Session	107
3.5	Jenseits der Session	127
3.6	Geistige Wendepunkte	145

TEIL II BREATHWORK PRAKTIZIEREN

4	Breathwork: Wann und wie?	157
4.1	Kontraindikationen	158
4.2	Breathwork-Formate	163
4.3	Allgemeine Reisetipps	169
5	Breathwork Schritt für Schritt	175
5.1	Wie bereite ich mich vor?	175
5.2	Wie atme ich?	178
5.3	Was passiert in einer Breathwork-Session?	182
5.4	Wie gehe ich mit schwierigen Breathwork-Erfahrungen um?	187
5.5	Wie integriere ich Breathwork-Erfahrungen?	195

6	Breathwork-Übungen für jeden Tag	199
6.1	Die Wim-Hof-Methode: Fühlen und aufladen	199
6.2	Expansives Atmen: Nimm deinen Raum ein	201
6.3	Der umarmende Atem: Heiße deine Gefühle willkommen	201
6.4	Zyklisches Seufzen: Tiefe Entspannung	202
6.5	Der kohärente Atem: Friedliche Tiefe	203
6.6	Die Zehn-Tage-Challenge	203

TEIL III BREATHWORK BEGLEITEN

7	Begleiten: Wie und wohin?	207
7.1	Die Rolle des Begleiters	208
7.2	Die Ethik der Breathwork-Begleitung	212
7.3	Tun oder lassen?	224
7.4	Der Schatten des Begleiters: Mit dem eigenen Unterbewussten arbeiten	230
8	Ein Atlas innerer Landschaften	243
8.1	Die sechs Weggabelungen	243
8.2	Die Leiter der Agitation	256
9	Praxis	263
9.1	Vorbereitung	263
9.2	Musik	269
9.3	Klang und Wort	275
9.4	Körperarbeit	278
9.5	Erste Hilfe	289
10	Zurück zu den sechs Weggabelungen	294
Nachwort		305
Quellen		307