

7 Vorwort

9 Energiequelle Atem

- 10 Atem ist Leben
- 11 Uralte Traditionen des Atmens
- 12 Der Atem als Spiegelbild des Lebens
- 14 **Special: Was der Atem alles kann**
- 16 Raus aus der Stressspirale
- 17 Der Atem als Ausdruck der Seele
- 18 Warum Veränderung möglich ist
- 19 Das Gedächtnis im Körper
- 20 **Atemphysiologie – eine geregelte Sache**
- 20 Luft zum Leben
- 21 Regelt den Rhythmus: das Atemzentrum
- 22 Heimliche Helfer: die Atemmuskeln
- 24 **Atemrhythmus – natürlich tief**
- 24 Einatmung – Ausatmung – Atempause

- 26 Ausatmen heißt loslassen
- 27 **Special: Entspannung durch ätherische Öle**
- 28 **Atem und Gesundheit**
- 28 Hyperventilation – der hektische Atem
- 29 Bronchitis und Asthma – behinderter Atem
- 30 Tiefer Atem für Blutdruck und Herz
- 32 **Selbsttest: Lernen Sie Ihren Atem kennen**
- 35 **Entspannt durchatmen**
- 36 **Das Einmaleins der Atem-Entspannung**
- 36 Wegweiser zur entspannenden Atempraxis
- 38 So werden Sie zum Atemprofi
- 40 **Basisübungen: die Atemräume entdecken**
- 41 In die Tiefe: Bauchatmung
- 42 Die Seiten dehnen: Flankenatmung
- 42 Bis in die Lungenspitzen: Brustatmung
- 43 Nach hinten: Rückenatmung

44	In alle Atemräume: Vollatmung
45	Der Ballon: Vollatmung und Entspannung
46	Wie eine Welle: die Atembewegung
48	Atem-Entspannung für den Körper
48	Bevor Sie beginnen
50	Weite für den ganzen Körper
51	Flankenatem in der Halbmondlage
52	Drehung für die Wirbelsäule
52	Dehnung in der Diagonalen
53	Dehnen und einrollen
54	Massage fürs Kreuz
54	Spannung wegrutschen lassen
55	Entlastung für den Rücken
56	Beckenkreise auf dem Ball
56	Entspannender Fersensitz
57	Entspannung in der Rutschhaltung
58	Atem-Entspannung für den Geist
58	Achtsamkeit entwickeln

60	Achtsamkeit statt Multitasking
61	Heilsame Stille: Achtsamkeitsmeditation
62	Achtsamkeit im Alltag
62	Atemspaziergang in der Natur
63	Mit dem Boden verwurzelt
63	Schaukeln wie ein Baum im Wind
64	Die Ausatmung verlängern
64	Den Brustkorb locker abklopfen
65	Die Flanken dehnen
65	Arme schwingen
66	In die Länge wachsen
66	Atem-Variationen
67	Meditatives Gehen
69	Meditatives Gehen im verlangsamten Atemrhythmus
70	Atem-Variationen
71	Wechselatmung: mal links, mal rechts
72	Ausatmung: angenehm verlängert
73	Gähnen: Sauerstoffkur fürs Gehirn
74	Schnupfern: dem Zwerchfell auf der Spur
75	Seufzen: Erleichterung pur
75	Summen: in Schwingung versetzen
76	Tönen: heilsame Vokale
77	Zischen: Dampf ablassen
77	Pusten: wie eine sanfte Brise
78	Lachen: gute Laune einladen
78	Reinigungsatmung: eine saubere Sache
79	Strahlend: Licht- und Farbatmung
81	Entspannungsprogramme
82	Kurzprogramme für jeden Tag
83	Morgens: entspannt in den Tag
87	Mittags: Gelassenheit im Alltag
91	Abends: raus aus der Grübelfalle
95	Nachts: erholsamer Schlaf
97	Bessere Stimmung: gute Laune einatmen
100	Mehr Energie: atmend auftanken
104	Dampf ablassen: Ärger einfach wegatmen
108	Klarer Kopf: Konzentration und Inspiration
111	Sachwortverzeichnis