

**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