

Inhalt

Einleitung	1
Theorie	3
1. Der Atem	5
1.1 Die Bedeutung des Wortes Atem	5
1.2 Atem als Geschenk	5
1.3 Atem in der religiösen Praxis	5
1.4 Atem als Tor zum Augenblick und zur Wirklichkeit	6
1.5 Atem als Bindeglied	6
1.6 Atem als Träger der Stimme und Kommunikationsmittel	7
1.7 Atem und Gefühle	7
1.8 Atem als Zugang zum Unbewussten	8
1.9 Atmen, ein lebendiges ganzheitliches Geschehen	9
2. Atem und Bewegung	10
2.1 Sammlung	10
2.2 Körperwahrnehmung	11
2.3 Atemweisen	13
2.4 Sammeln – Körperwahrnehmen – Atmen	14
2.5 Muskelspannung	14
2.6 Haltung	16
2.7 Bewegung	19
2.8 Dehnen	21
2.9 Atembewegung	22
2.10 Atemraum	23
2.11 Atemkraft	24
2.12 Atemrhythmus	25
2.13 Körper, Seele und Geist	28
2.14 Ressourcen	32
2.15 Bewusstheit – Veränderung – Entwicklung	33
3. Anwendungsbereiche	35
3.1 Zur Förderung der Gesundheit	36
3.2 Zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung	41
3.3 Im Alter	42
3.4 Im Büro	44
3.5 Zur Stimmentlastung und -kräftigung	46
3.6 Zur Entspannung	48
3.7 Zur Schwangerschaftsbegleitung	50
3.8 Zur Geburtsvorbereitung	52
3.9 Bei Stress	54

3.10	Bei Trauma und Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)	56
3.11	Bei Fehlbelastungen, Fehlhaltungen und Rückenschmerzen	58
3.12	Bei hohem und niedrigem Blutdruck	60
3.13	Bei Ängsten	62
3.14	Bei Depressionen	64
3.15	Bei Asthma	66
3.16	Bei COPD – chronisch obstruktiver Lungenerkrankung	68
3.17	Bei chronischen Schmerzen	70

111 Übungen

	Liste der 111 Übungen	72
	Wie Sie am besten üben	74
	Ausgangshaltungen	76
	Ruhehaltungen	77
1.	Einleitende Übungen	78
2.	Anregende Übungen	88
3.	Unterer Atemraum	100
4.	Rückenübungen	122
5.	Oberer Atemraum	136
6.	Mittlerer Atemraum	162
7.	Alle Atemräume	178
8.	Integrierende Übungen	187
9.	Bodenübungen	188
10.	Übungen im Gehen	202

Anatomie und Physiologie der Atmung

1.	Atmungssystem	208
1.1	Atemwege	208
	Obere Atemwege	208
	Untere Atemwege	211
1.2	Brustfell	217
1.3	Brustkorb	217
1.4	Atemmuskulatur	219
	Einatemmuskulatur	220
	Einatemhilfsmuskulatur	223
	Ausatemhilfsmuskulatur	224
2.	Atemmechanik	225
2.1	Atemzyklus	225
2.2	Einatmung	225

	Einatmung in Ruhe	225
	Exkurs: Bauchatmung / Brustatmung	226
	Einatmung bei Belastung	227
	Reflektorische Einatmung	228
2.3	Ausatmung	229
	Ausatmung in Ruhe	229
	Ausatmung bei Belastung	229
2.4	Atemruhe	230
2.5	Natürliche Formen der Vollatmung	230
	Aufatmen	230
	Gähnen	230
2.6	Atemfrequenz	231
3.	Atemarbeit	232
3.1	Elastische Widerstände (Compliance)	232
	Exkurs: Haltung, Muskelspannung und Atemarbeit	232
3.2	Atemwegswiderstand (Resistance)	233
4.	Gas austausch	234
4.1	Gas austausch in den Lungen	234
	Belüftung	234
	Durchblutung	234
	Diffusion	235
4.2	Sauerstofftransport	236
4.3	Gas austausch in den Zellen	237
4.4	Kohlendioxidtransport	238
5.	Atemregulation	239
5.1	Chemische Steuerung	239
5.2	Reflektorische Steuerung	239
5.3	Zentrale Steuerung	239
5.4	Weitere Steuerungseinflüsse	240
5.5	Willentliche Steuerung	240
5.6	Psychische Beeinflussung	240
5.7	Krankhafte Atemmuster	240
6.	Atem einschränkungen	241
6.1	Selbstdiagnose	241
6.2	Atem einschränkungen ... durch die Lebensweise	241
	... im Alter	242
6.3	Atemfehlformen Mundatmung Paradoxe Zwerchfellatmung	242 242 243

Hochatmung	243
Hyperventilation	243
6.4 Atemerkrankungen	244
6.5 Lungenfunktionstest mit Lungenvolumina und -kapazitäten	244
6.6 Atemminutenvolumen und der Zusammenhang Atmung und Herz-Kreislauf	246
7. Atemtipps	247

Anhang

Literaturverzeichnis	249
Quellenangaben	250
Der Autor	251
Kontaktadressen	252
Sachverzeichnis	253