

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	7
Grundlagen der Atmung: Das Atmungssystem	10
Die Nase	11
Die Nasenscheidewand	12
Die Nasennebenhöhlen	13
Der Rachen	13
Der Kehlkopf	14
Die Luftröhre	15
Die Bronchien	15
Die Schleimhaut der Atemwege	16
Die Lunge	16
Die Pleura (Lungenhaut und Rippenfell)	17
Das Zwerchfell	18
Atemhilfsmuskulatur	19
Die Atemmechanik	20
Äußere und innere Atmung	21
Zusammensetzung der Atemluft	21
Der Sauerstoff	21
Die Atemregulation	22
Das Atemzentrum	23
Aber ich kann doch bewusst ein- und ausatmen!	24
Kohlendioxid	24
Das vegetative Nervensystem	26
Die innere Atmung	29
Das Diffusionsprinzip	29
Sauerstoffbedarf im Körper	30

Vorteile bewusster Atmung und Atemtechniken	32
Das vegetative Nervensystem und Stressabbau.	33
Verdauung, Durchblutung und Lymphe	35
Darm und Psyche	36
Die Lungen	37
Die Muskulatur und Verspannungen	37
Besser schlafen	37
Leber und Nieren: Entgiftung und weniger Stress	38
Säure-Basen-Haushalt	38
Weniger Müdigkeit, mehr Energie	39
Unsere Denkfabrik: das Gehirn	39
Die Atmung als Fundament für ganzheitliche Gesundheit	40
 Atemformen und Ausdrücke der Atmung	 41
Die Brustatmung	41
Die Bauchatmung	41
Die Hyperventilation	42
Die Mund- und Nasenatmung	42
Das Schnarchen	43
Das Gähnen	44
Schluckauf	44
Das Seufzen	45
 Atemfehler und Konsequenzen	 46
Die Pressatmung	47
Atmung im Musik- oder Laufrhythmus.	48
Die Mundatmung	49
Die paradoxe Atmung	50
Die Hochatmung	51
Das Schlafapnoe-Syndrom	51
 Atemübungen und Atemtechniken	 54
Die „Vollmond“-Atmung	54
Die „Gute Nacht“-Atmung	57
Die „Nieren“-Atmung	60

Die „Magen-Beruhigungs“-Atmung	64
Die „Detox“-Atmung	67
Die „Anti-Blähbauch“-Atmung / Atmung gegen Aufgeblähhtheit	70
Die „Verdauungsbooster“-Atmung	73
Die „Darm-Entstauungs“-Atmung	76
Die „Verdauungssäfte“-Atmung	80
Der „Zwerchfell-Fahrstuhl“	83
Die „Zwerchfell streck Dich!“-Atemübung	86
Die „Zwerchfell auf Händen tragen“-Atemtechnik	89
Die „Stress-Weg“-Atmung	92
Die „Nervensystem-Entspannungs“-Atmung	95
Die Wiege-Atmung	99
Die „Rücken am Morgen“-Atmung	102
Die „Dosierte Lippenbremse“	105
Der Kutschersitz	108
Die „Doppelkinn-Büroatmung“	111
Die „Klopfer-Übung“	114
Die „Doppelte Bewusstheit“-Übung	117
Die „Treibsand“-Atmung	120
Die „Wellen des Meeres“-Atmung	123
Die „Nasenloch-Solo“-Wechselatmung	126
Die „Beckenboden-Kreisel“-Atemübung	129
Die „Engelsflügel“-Atmung zur Öffnung des Brustkorbs	132
Stretch der Atemhilfsmuskulatur (Brustmuskel)	135
Die „Beckenboden-Pendeluhr“	138
Die „Ein frischer Wind für Leber und Galle“-Atemübung	142
„Der Innere Springbrunnen“ – Chakren-Atemübung	146
Schlusswort	153
Disclaimer	155
Literaturverzeichnis	156