

Inhalt

Einleitung	1
Theorie	5
1. Der Atem	7
1.1 Die Bedeutung des Wortes Atem	7
1.2 Atem als Geschenk	7
1.3 Atem in der religiösen Praxis	7
1.4 Atem als Tor zum Augenblick und zur Wirklichkeit	8
1.5 Atem als Bindeglied	8
1.6 Atem als Träger der Stimme und Kommunikationsmittel	9
1.7 Atem und Gefühle	9
1.8 Atem als Zugang zum Unbewussten	10
1.9 Atmen, ein lebendiges ganzheitliches Geschehen	11
2. Atem und Bewegung	12
2.1 Sammlung	12
2.2 Körperwahrnehmung	13
2.3 Atemweisen	15
2.4 Sammeln – Körperwahrnehmen – Atmen	16
2.5 Muskelspannung	16
2.6 Haltung	18
2.7 Bewegung	21
2.8 Dehnen	22
2.9 Atembewegung	24
2.10 Atemraum	25
2.11 Atemkraft	26
2.12 Atemrhythmus	27
2.13 Körper, Seele und Geist	30
2.14 Ressourcen	34
2.15 Bewusstheit – Veränderung – Entwicklung	35
3. Anwendungsbereiche	37
3.1 Zur Förderung der Gesundheit	38
3.2 Zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung	41
3.3 Im Alter	42
3.4 Im Büro	43
3.5 Bei Fehlbelastungen, Fehlhaltungen und Rückenschmerzen	44
3.6 Bei chronischen Schmerzen	45
3.7 Bei hohem und niedrigem Blutdruck	46
3.8 Bei Depressionen	47
3.9 Bei Ängsten	48
3.10 Bei Stress	49

3.11	Bei Trauma und Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)	50
3.12	Zur Entspannung	51
3.13	Bei Asthma	52
3.14	Bei COPD – chronisch obstruktiver Lungenerkrankung	53
3.15	Zur Stimmentlastung und -kräftigung	54
3.16	Zur Schwangerschaftsbegleitung	55
3.17	Zur Geburtsvorbereitung	56

100 Übungen 59

	Liste der 100 Übungen	60
	Wie Sie am besten üben	62
	Ausgangshaltungen	64
	Ruhehaltungen	65
1.	Einleitende Übungen	66
2.	Anregende Übungen	73
3.	Unterer Atemraum	84
4.	Rückenübungen	104
5.	Oberer Atemraum	118
6.	Mittlerer Atemraum	143
7.	Alle Atemräume	157
8.	Integrierende Übungen	164
9.	Bodenübungen	165
10.	Übungen im Gehen	178

Anatomie und Physiologie der Atmung 183

1.	Atemungssystem	184
1.1	Atemwege	184
	Obere Atemwege	185
	Untere Atemwege	187
1.2	Brustfell	193
1.3	Brustkorb	194
1.4	Atemmuskulatur	195
	Einatemmuskulatur	196
	Einatemhilfsmuskulatur	199
	Ausatemhilfsmuskulatur	200
2.	Atemmechanik	201
2.1	Atemzyklus	201
2.2	Einatmung	201
	Einatmung in Ruhe	201
	Exkurs: Bauchatmung / Brustatmung	202

Einatmung bei Belastung	204
Reflektorische Einatmung	205
2.3 Ausatmung	205
Ausatmung in Ruhe	205
Ausatmung bei Belastung	205
2.4 Atemruhe	206
2.5 Natürliche Formen der Vollatmung	207
Aufatmen	207
Gähnen	207
2.6 Atemfrequenz	208
3. Atemarbeit	208
3.1 Elastische Widerstände (Compliance)	208
Exkurs: Haltung, Muskelspannung und Atemarbeit	209
3.2 Atemwegswiderstand (Resistance)	209
4. Gasaustausch	210
4.1 Gasaustausch in den Lungen	210
Belüftung	210
Durchblutung	211
Diffusion	211
4.2 Sauerstofftransport	214
4.3 Gasaustausch in den Zellen	214
4.4 Kohlendioxidtransport	215
5. Atemregulation	215
5.1 Chemische Steuerung	216
5.2 Reflektorische Steuerung	216
5.3 Zentrale Steuerung	216
5.4 Weitere Steuerungseinflüsse	216
5.5 Willentliche Steuerung	217
5.6 Psychische Beeinflussung	217
5.7 Krankhafte Atemmuster	217
6. Von Einschränkungen der Atmung bis zu Atemerkkrankungen	218
6.1 Selbstdiagnose	218
6.2 Einschränkungen der Atmung	219
... durch die Lebensweise	219
... im Alter	219
6.3 Fehlformen der Atmung	220
Mundatmung	220
Paradoxe Zwerchfellatmung	220
Hochatmung	220
Hyperventilation	221
6.4 Atemerkkrankungen	221

6.5	Lungenfunktionstest mit Lungenvolumina und -kapazitäten	222
6.6	Atemzeitvolumen und der Zusammenhang Atmung und Herz-Kreislauf	223
7.	Wichtige Parameter einer gesunden Atmung (für die Sie selbst etwas tun können)	224

Anhang

Literaturverzeichnis	227
Quellenangaben	228
Der Autor	229
Kontaktadressen	230
Sachverzeichnis	231