

DELIA SCHREIBER

Bewusst freier atmen

Alte Atemmuster heilsam verändern

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

1 Wie aus Luft Atem wird, und was dieser im Körper bewirkt	11
--------------------------------------------------------------------------------	-----------

Die Reise der Atemluft	12
------------------------------	----

Mit dem Einatmen beginnt die Reise	13
------------------------------------------	----

Die Stimmbänder	17
-----------------------	----

Bronchien und Co	18
------------------------	----

Wie die Alveolen das Gewebe in Bewegung bringen	20
-------------------------------------------------------	----

Reinigender Schleim	21
---------------------------	----

Sauerstoff und Kohlendioxid im Zusammenspiel	22
----------------------------------------------------	----

Die Herausforderung bei Asthma	23
--------------------------------------	----

Was hält den Atem in Gang?	26
----------------------------------	----

Das Zwerchfell, der grosse Atemmuskel	30
----------------------------------------------------	-----------

Einatmen, ausatmen	30
--------------------------	----

Zwerchfell und Haltung	32
------------------------------	----

Zwerchfellaktivität und Blutfluss	33
-----------------------------------------	----

Das Zwerchfell kann brechen	34
-----------------------------------	----

Mit Übungen das Zwerchfell unterstützen	35
-----------------------------------------------	----

Im Fokus der Wissenschaft: Faszien	41
------------------------------------------	----

Faszienpflege in Eigenregie	44
-----------------------------------	----

Die Wirkung tiefer Atmung	48
----------------------------------------	-----------

Mal wieder kräftig durchatmen	48
-------------------------------------	----

Was ist paradoxe Atmung?	51
--------------------------------	----

Richtig atmen – gibts das?	52
----------------------------------	----

Der richtige Atem – und es gibt ihn doch	54
------------------------------------------------	----

Wichtige Voraussetzungen für die Atemarbeit	56
---------------------------------------------------	----

Eine eindruckliche Geschichte aus der Praxis	61
----------------------------------------------------	----

2	Der Atem im Fokus der Forschung	67
	Alles verbindender Atem	68
	Kurioses aus der chinesischen Sicht	68
	Die westliche Perspektive	69
	Die Möglichkeiten des Unbewussten	71
	Die Klugheit des Leibes	72
	Drei notwendige Anti-Stress-Gewissheiten	74
	Die gefährliche Form von Stress	75
	Tschüss Stress: die Polyvagalthorie	80
	Die Heilkraft des Atems in der Forschung	84
	Wirkung von Atemarbeit auf den Körper	85
	... und auf die Psyche	85
	Effektive Atemachtsamkeit	87
	Atemreduktion – eine alte Atemheilmethode	91
	Stickstoffmonoxid – lebensnotwendiges Gift.....	93
3	Praktische Atemarbeit	99
	Atemübungen für den Alltag	100
	Der Atem bewegt uns bis in die Zehenspitzen	100
	Die Atemräume	101
	Praktische Atemübungen zum Ausprobieren	106
	Emotionalem Kontrollverlust begegnen	111
	Themenbezogene Atemübungen	116
	Atem und Imagination – eine magische Mischung	116
	Atem und Haltung	120
	Atem, Stimme und Präsenz	123
	Atmen beim Sport	124
	Atem und Schmerz	128
	Atem und Gebären	131
	Atem, Vertrauen und Trauma	135
	Atem und Verbundenheit in der Partnerschaft	141

Atem und Sex	142
Atem, Düfte und Begegnung	146
Atem und Rauchen	152
Schlecht riechender Atem	157

Atem und Gefühle im Zusammenspiel	162
Der Atem begleitet die Gefühlsentstehung	163
Das maskierte Gefühl	164
Gefühle, Körper und Atem stehen in ständiger Wechselwirkung ...	169
Ich-Stärke fördern	173
Trauer und Traurigkeit begegnen	177
Unserem Organismus Freude antrainieren	178

4 Atemarbeit – wer hats erfunden?

Atemtherapie gestern und heute	182
Ein innovativer Südtiroler: Leo Kofler	182
Der Einfluss C. G. Jungs	183
Die Körperkultur der Jugendbewegung	184
Atemarbeit während der Nazizeit	185
Die Entwicklung in den letzten fünfzig Jahren	186
Atem, Körper und Spiritualität	186
Was kann Atemtherapie?	187
Woran erkenne ich einen guten Atemtherapeuten?	189
Wer zahlt?	190

Methoden der Atemtherapie	190
Atemtherapie nach Ilse Middendorf	191
Integrale Atemschulung nach Klara Wolf	191
Atemtherapie nach Volkmar Glaser	192
Ganzheitliche Integrative Atemtherapie nach Yvonne Maurer	193
Atmungsorthopädie System Schroth	193
Atemtherapie nach Herta Richter	194
Personale Initiatische Therapie nach Dürckheim und Graubner	195
Buteyko-Atemtechnik	195
Papworth-Atemtherapiemethode	196

Atem- und Entspannungstherapie nach van Dixhoorn	197
Atemtherapie nach Kozo Nishino	197
Qigong	198

 **Anhang** 201

Links	202
Literatur	202
Quellen	204
Übungen: Übersicht	207