

Inhaltsverzeichnis

Einleitung:

Der Atem – der große Unbekannte 9

Kein Atem, kein Leben 11

Der unbewusste Atem 12

Atem und Gefühle 12

Die größere Dimension des Atems 13

Unser gehetztes Leben 14

Der Atem als Kraftquelle 15

Was ist Atmung? – Für alle, die es genau wissen wollen 15

Kapitel 1:

Der Atem als Freund 19

Den Atem kennenlernen 21

Einfach atmen 22

Warum nicht durch den Mund atmen? 25

Hände öffnen, Hände schließen 27

Duft und Hauch 28

Gähnen 29

Pendeln 32

Wo wohnt der Atem? 34

Wippen Sie doch mal! 41

Schwingen der Arme um den Körper 42

Schwingung durchlassen 43

Zwischenstopp 44

Das Zwerchfell 46
Ein Kurzurlaub im Alltag 51
Mini-Urlaub für Zwischendurch 54
Tun Sie Ihrem Partner etwas Gutes 55
Ein neuer Freund in Ihrem Leben 57

Kapitel 2:

Der Atem als Heiler 59

Der Atem als Grundnahrungsmittel 61
Stress behindert den natürlichen Atemfluss 62
Die Notfallapotheke 72
Körperliche Beschwerden 73
Psychische Beschwerden 96
Selbsthilfe mit dem Atem 108

Kapitel 3:

Der Atem als Weg zur eigenen Mitte 111

Wie wir uns selbst verlieren 113
Eine Klientin, die ihre Mitte finden will 116
Nach Hause kommen 121
Den Weg zur eigenen Mitte frei räumen 124
Wahrnehmung der Hände 127
Wie geht es weiter? 130

Kapitel 4:

Der Atem als Weg in andere Dimensionen 131

Der Atem in den östlichen Traditionen 135

Die Macht des Atems 139

Die Wirkung von Meditation 140

Wann soll man meditieren? 146

Wie lange soll man meditieren? 148

Luft, die Grundlage des Lebens 149

Wir sind alle durch die Luft miteinander verbunden 151

Wie ich zum Atem kam 155

Anhang 171

Liste der Übungen 172

Literaturverzeichnis 174