

Inhalt

Einleitung 11

Teil I: Das Experiment 23
1 Die schlechtesten Atmer im Tierreich 25
2 Mundatmung 42

**Teil II: Die vergessene Kunst und
Wissenschaft des Atmens** 59
3 Nase 61
4 Ausatmen 78
5 Langsam 95
6 Weniger 112
7 Kauen 134

Teil III: Atmen+ 169
8 Gelegentlich mehr 171
9 Anhalten 198
10 Schnell, langsam und gar nicht 218

Epilog: Ein letztes Keuchen	237
Mund zu	240
Durch die Nase atmen	242
Ausatmen	243
Kauen	244
Mehr atmen, zumindest manchmal	244
Luft anhalten	245
Auf die Atemtechnik kommt es an	246

Dank	249
-------------	-----

Anhang	253
---------------	-----

Atemtechniken	255
Kapitel 3: Abwechselnde Nasenlochatmung (Nadi Shodhana)	255
Kapitel 4: Koordinierte Atmung	256
Kapitel 5: Resonanzatmung (kohärente Atmung)	256
Buteyko-Atmung	257
Kapitel 7: Kauen	260
Kapitel 8: Tummo-Atmung	262
Kapitel 9/10: Sudarshan Kriya	263

Anmerkungen	267
--------------------	-----

Register	326
-----------------	-----