

# Inhalt

	VORWORT	11
	EINLEITUNG	
<i>Leben und Atmen</i>		15
	KAPITEL EINS	
<i>Atmen zum Überleben</i>		19
Der Atemreflex		
Instinktives Gefühl und Atmung		
	KAPITEL ZWEI	
<i>Der physische Aspekt der Atmung</i>		31
Sauerstoff und Stoffwechsel		
Die Atemwege		
Die Atemmuskulatur		
	KAPITEL DREI	
<i>Kindheit und Atemhemmungen</i>		51
Das Wesen einer Gewohnheit		
Von der Familie übernommene Hemmungen		
Das Trauma der Erziehung		
	KAPITEL VIER	
<i>Die natürliche Atmung</i>		65
Instinkte, Lernverhalten und Spontaneität		
Prinzipien der Atemmodifikation		
Praktische Techniken zur Integration		

	KAPITEL FÜNF	
<i>Stress, Angstzustände und Entspannung</i>		75
Die Ursachen für Stress		
Atmung und Ängste		
Entspannungsatmung		
	KAPITEL SECHS	
<i>Heilung von Gefühlszuständen</i>		91
Atmung und Liebeskummer		
Die Wirkungsweise einer emotionalen Blockierung		
Atmen zur emotionalen Gesundung		
	KAPITEL SIEBEN	
<i>Körperliche Krankheiten</i>		103
Emotionen, Hemmungen, Krankheiten		
Erkältungen und Grippe		
Herzleiden / Krebs		
	KAPITEL ACHT	
<i>Geistige Klarheit</i>		117
Sauerstoffaufnahme und geistige Leistungsfähigkeit		
Klares Denken / Sanftes Atmen		
Erwecken der Intuition		
	KAPITEL NEUN	
<i>Meditation und spirituelle Entwicklung</i>		125
Bewußtseinsweiterung		
Traditionelle Atemmeditationen		
Säkulare Atemintegration		
	KAPITEL ZEHN	
<i>Atmung und sexuelles Erleben</i>		141
Die Psychologie des Sich-Hingebens		
Sexuelle Hemmungen		
Beckenatmung und Orgasmus		

## KAPITEL ELF

<i>Stimmliche Kraft und persönliche Stärke</i>	151
Haltung, Atmung und Selbstvertrauen	
Kraftatmung	
Stärkung der vokalen Ausdruckskraft	

## KAPITEL ZWÖLF

<i>Volles Atmen für ein volles Leben</i>	169
Persönlichkeitsentwicklung und Weitung der Atmung	
Integration von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen	
Abschließende Übungen und praktische Empfehlungen	

## ANHANG

<i>Zusammenfassung der Übungen zur Atemintegration</i>	181
--	-----

<i>Übungen zur Atemerweiterung</i>	182
------------------------------------	-----

Eins	Atmungsdehnung-Gähnen-Herunterbaumeln	182
Zwei	Auf und Ab Springen – Aufladen mit Energie	184
Drei	Atmen mit dem Becken – Katzen-Streckübung	185
Vier	Die Geste der Begrüssung	187

<i>Befreiung blockierter Gefühle</i>	189
--------------------------------------	-----

Eins	Emotionale Befreiung	189
Zwei	Übungen mit der Stimme	191
Drei	Furcht und Selbstbehauptung	192
Vier	Atemintegration	193

<i>Die eigene Stärke spüren</i>	194
---------------------------------	-----

Eins	Die Freude an der eigenen Kraft ausdrücken	195
Zwei	Rennen – das positive Erlebnis des Entkommens	196
Drei	Die Pow(Paohh)-Übung	197
Vier	Gegen die Wand trommeln	198

<i>Entspannung und Meditation</i>	199
-----------------------------------	-----

Eins	Das Beobachten des Atems (Zen-Bewusstsein)	199
Zwei	Atmung der rechten und linken Hemisphäre	200
Drei	Yoga-Atemtechniken	201
	Die Übung der völligen Leere	201
Vier	Integrierte Atemerweiterung	202

<i>Übungen mit einem Freund</i>	203
Eins    «Fechten» – «Ringen»	204
Zwei    Schulter-Kontakt-Atmung	205
Drei    Gefühle stimmlich ausdrücken	206
Vier    Die «Starrtherapie»	207
<i>Visualisieren der Übungen</i>	208
<i>Kinder und Atemübungen</i>	209
<i>Das Cassettenprogramm</i>	210
<i>Bibliographie</i>	211