

Delia Schreiber

Frei atmen

Methoden für mehr Luft
und Leichtigkeit

Beobachter
EDITION

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 Polyvagaltheorie	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?	181
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