

# Hildesheimer Schriftenreihe zur Sozialpädagogik und Sozialarbeit

Herausgegeben von  
Udo Wilken und Friedhelm Vahsen,  
Fachhochschule Hildesheim,  
Fb. Sozialpädagogik

## Band 5

Michael Schwindt  
Quellen zur Selbstfindung in  
der Meditativen Kunst- und  
Atemtherapie

1994  
Georg Olms Verlag  
Hildesheim • Zürich • New York



Michael Schwindt  
Quellen zur Selbstfindung in  
der Meditativen Kunst- und  
Atemtherapie

1994  
Georg Olms Verlag  
Hildesheim • Zürich • New York



LandQs-Lehrer-BibÜGtfiek  
des Fürstentums Liechtenstein  
Vaduz

Einleitung	7
------------	---

## **Die Praxis der**

### **Meditativen Kunst- und Atemtherapie 13**

Der Verlauf der Übungen	13
-------------------------	----

<i>Die Umstellungsphase</i>	15
-----------------------------	----

<i>Die Bewegung aus der Atemenergie</i>	17
---	----

<i>Die Imaginationsphase</i>	21
------------------------------	----

<i>Die Meditation in der Bewegung</i>	23
---------------------------------------	----

<i>Die Phase der kreativen Entfaltung</i>	27
---	----

<i>Das Abschlußgespräch</i>	29
-----------------------------	----

Anregungen für die erste Grundübung	31
-------------------------------------	----

Stimmen zur Auswirkung der MKA	43
--------------------------------	----

Der Einfluß von Meditation, Künstlerischem Gestalten und Atmung auf den Aufbau und Charakter der MKA	52
---	----

## **Das übende therapeutische Verfahren**

### **Meditative Kunst- und Atemtherapie 65**

Die fünf Grundübungen und ihre Variationen	67
--	----

<i>Die Schwung- und Schalenform-Übungen</i>	67
---	----

<i>Die Schwung- und Flügelform-Übungen</i>	84
--	----

<i>Die Schwung- und Schweben-Übungen</i>	98
--	----

<i>Die Schwung- und Kreisform - Übungen</i>	110
---	-----

<i>Die Schwung- und Rhythmik- Übungen</i>	124
---	-----

Anregungen zur freien kreativen Gestaltung	139
--	-----

<i>Die individuelle Bewegungsrhythmik</i>	140
---	-----

<i>Die individuellen Bild-Klang-Welten</i>	145
--	-----

<i>Die individuellen inhaltlichen Mandalagestaltungen</i>	148
---	-----

## **Die Grundlagen der Meditativen Kunst- und Atemtherapie** **155**

Die Bedeutung der Atmung für die Gesundheit	161
<i>Der Atmungsprozeß</i>	162
<i>Physiologische Komponenten der Atmung</i>	167
<i>Mögliche Hyperventilationsfolgen</i>	168
<i>Mögliche Hypoventilationsfolgen</i>	170
<i>Totraumventilation</i>	171
<i>Folgerungen für die Atemschulung</i>	172
<i>Zusammenfassung</i>	179
Die Bewegung aus der Atmung	180
<i>Die Pause nach der Einatmung</i>	183
Der meditative Charakter der MKA	186
Die Bedeutung der Meditation für die Gesundheit	206
Kunsttherapeutische Aspekte der Selbstfindung	214
Tiefenpsychologische Grundlagen der Krisenbewältigung in der Meditativen Kunst- und Atemtherapie	221

### **Anhang**

Die Ausrüstung für die MKA-Übungen	
in der Gruppenarbeit	232
Literatur	237
Verzeichnis der Übungen	240