

# Richtig atmen



Spannungen lösen | Energie tanken

DR. MED. DELIA GRASBERGER  
RONALD SCHWEPPE



# Was Sie in diesem Buch finden

Durchatmen und loslassen	7	Entspannt atmen	17
Lebendiger Atem – für Energie und Ausgeglichenheit	8	Die heilende Kraft des Atems	18
So atmen Sie Stress weg – atmen und entspannen	10	Die drei Geheimnisse des Atmens	18
Bewegen und atmen – so kommen Körper und Atmen in Harmonie	13	Gebrauchsanleitung für die Praxis	19
Physiologie kompakt – eine Reise mit dem Atem	14	Atemräume erspüren – bewusster atmen	20
		Atem-Meditation – »Dem Atem folgen«	23
		Die Tiefatmung – Energie sammeln	25
		Kleine Atempausen für zwischendurch	28
		Gähnen, seufzen, lachen ...	28
		Tief ausatmen	29
		Zischen, zischeln, flüstern, wispern ...	29
		Nervenstärkende Atmung	31



Vokalvibrationen	33	Dehnen und Atmen	44
Lungen-Achtsamkeitsübung	34	Katze und Pferd	46
Die Wechselatmung	34	Dehnlagerung »Andreaskreuz«	48
		Die Yoga-Mudra	50
<b>Richtig atmen – atmend entspannen</b>	36	Rhythmisches Atmen	51
»Loslassen« muss man üben	36	HA-Atmung	52
Autogenes Training – »Es atmet mich«	36	Das Qi verteilen	54
Fantasiereise – »Blauer Himmel, warmer Wind ...«	39	Schulterheben	56
Ausatmen und loslassen	41	Tiefatmung im Stehen	58
		Die Zwei-Minuten-Entspannung	60
<b>Relax!</b>		Stichwortverzeichnis	61
<b>Zwischendurch blitzschnell entspannen</b>	43	Empfehlenswerte Literatur/Der Inhalt der CD	62
»Ich bin ... Ruhe«	43	Bildnachweis/Danksagung	62
Tibetische Summ-Entspannung	44	Über die Autoren	63

