

Heike Höfler

Atem- Entspannung

Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen
Über 70 einfache Übungen zum Lockerwerden



 TRIAS



Unser Atem, unsere Energiequelle

Ein chinesisches Sprichwort sagt: Ist der Atem kurz, flach und unruhig, zittert er wie Blätter im Wind. Dann gelingt es nicht zur Ruhe zu kommen. Mehr Entspannung, ausgeglichen sein und voller Energie – wer sich das wünscht, liegt mit der Atem-Entspannung richtig.



Ruhiger Atem – ruhiger Geist

Einatmen, ausatmen – das klingt wie ein ganz einfacher Vorgang. Tatsächlich aber sind eine Reihe von Muskeln, Nerven und Organen beteiligt. Lernen Sie, alle Beteiligten zu koordinieren. Durch den tiefen Atem werden Sie rasch bemerken: Dem ruhigen Atem folgt ein ruhiger Geist.

7 Vorwort

9 Energiequelle Atem

- 10 Atem ist Leben
- 11 Uralte Traditionen des Atmens
- 12 Der Atem als Spiegelbild des Lebens
- 14 **Special: Was der Atem alles kann**
- 16 Raus aus der Stressspirale
- 17 Der Atem als Ausdruck der Seele
- 18 Warum Veränderung möglich ist
- 19 Das Gedächtnis im Körper
- 20 **Atemphysiologie – eine geregelte Sache**
- 20 Luft zum Leben
- 21 Regelt den Rhythmus: das Atemzentrum
- 22 Heimliche Helfer: die Atemmuskeln
- 24 **Atemrhythmus – natürlich tief**
- 24 Einatmung – Ausatmung – Atempause

26 Ausatmen heißt loslassen

27 **Special: Entspannung durch ätherische Öle**

28 **Atem und Gesundheit**

28 Hyperventilation – der hektische Atem

29 Bronchitis und Asthma – behinderter Atem

30 Tiefer Atem für Blutdruck und Herz

32 **Selbsttest: Lernen Sie Ihren Atem kennen**

35 Entspannt durchatmen

36 **Das Einmaleins der Atem-Entspannung**

36 Wegweiser zur entspannenden Atempraxis

38 So werden Sie zum Atemprofi

40 **Basisübungen: die Atemräume entdecken**

41 In die Tiefe: Bauchatmung

42 Die Seiten dehnen: Flankenatmung

42 Bis in die Lungenspitzen: Brustatmung

43 Nach hinten: Rückenatmung



Wohltuende Atempausen

Abschalten, Dampf ablassen oder endlich mal wieder richtig durchschlafen – die Übungsprogramme sind genau **auf** Ihren Alltag abgestimmt. Schon wenige Minuten reichen, um die Laune zu heben, Energie zu tanken oder sich besser zu konzentrieren.

- 44 In alle Atemräume: Vollatmung
- 45 Der Ballon: Vollatmung und Entspannung
- 46 Wie eine Welle: **die** Atembewegung
- 48 **Atem-Entspannung für den Körper**
- 48 Bevor Sie beginnen
- 50 Weite für den ganzen Körper
- 51 Flankenatem in der Halbmondlage
- 52 Drehung für die Wirbelsäule
- 52 Dehnung in der Diagonalen
- 53 Dehnen und einrollen
- 54 Massage fürs Kreuz
- 54 Spannung wegrutschen lassen
- 55 Entlastung für den Rücken
- 56 Beckenkreise auf dem Ball
- 56 Entspannender Fersensitz
- 57 Entspannung in der Rutschhaltung
- 58 **Atem-Entspannung für den Geist**
- 58 Achtsamkeit entwickeln

- 60 Achtsamkeit statt Multitasking
- 61 Heilsame Stille: Achtsamkeitsmeditation
- 62 Achtsamkeit im Alltag
- 62 Atemspaziergang in der Natur
- 63 Mit dem Boden verwurzelt
- 63 Schaukeln wie ein Baum im Wind
- 64 Die Ausatmung verlängern
- 64 Den Brustkorb locker abklopfen
- 65 Die Flanken dehnen
- 65 Arme schwingen
- 66 In die Länge wachsen
- 66 Atem-Variationen
- 67 Meditatives Gehen
- 69 Meditatives Gehen im verlangsamten Atemrhythmus
- 70 **Atem-Variationen**
- 71 Wechselatmung: mal links, mal rechts
- 72 Ausatmung: angenehm verlängert
- 73 Gähnen: Sauerstoffkur fürs Gehirn
- 74 Schnuppern: dem Zwerchfell auf der Spur
- 75 Seufzen: Erleichterung pur
- 75 Summen: in Schwingung versetzen
- 76 Tönen: heilsame Vokale
- 77 Zischen: Dampf ablassen
- 77 Pusten: wie eine sanfte Brise
- 78 Lachen: gute Laune einladen
- 78 Reinigungsatmung: eine saubere Sache
- 79 Strahlend: Licht- und Farbatmung
- 81 **Entspannungsprogramme**
- 82 **Kurzprogramme für jeden Tag**
- 83 Morgens: entspannt in den Tag
- 87 Mittags: Gelassenheit im Alltag
- 91 Abends: raus aus der Grübelfalle
- 95 Nachts: erholsamer Schlaf
- 97 Bessere Stimmung: gute Laune einatmen
- 100 Mehr Energie: atmend auftanken
- 104 Dampf ablassen: Ärger einfach wegatmen
- 108 Klarer Kopf: Konzentration und Inspiration
- 111 **Sachwortverzeichnis**