



Christine Kranz

Der Hauch des Lebens

Atemtherapie -
Wege zur Gesundheit

Inhalt

Einleitung	9
I Die Mythologie und Philosophie des	
Atems	13
Die Schöpfung.....	14
Der Spiritus.....	15
Hermes - Merkur.....	17
Das Märchen.....	23
Die Gnade.....	25
Das Geheimnis.....	26
Der Strom.....	27
Die Erde.....	28
Die Zeit.....	30
Die Seelenwanderung.....	31
II Die Bedeutung des Atems	33
Die Polarität.....	34
Das Atemmuster.....	36
Der Atemrhythmus - Der Atemzyklus.....	40
Das Atemvolumen.....	41
III Das Integrations-Atmen	47
Was ist das Integrations-Atmen?.....	48
Wie kann das Integrations-Atmen angewendet werden?.....	56
Die Heilung von Krankheiten.....	60
Von der Abhängigkeit in die Freiheit.....	63

	Die Reinigung und Klärung.....	67
•»	Die Integration abgespaltener Anteile.....	71
	Die Aufarbeitung sexueller Übergriffe.....	79
	Von der Einsamkeit zur Eigenständigkeit.....	86
	Der Kontakt zu Verstorbenen.....	91
IV	Das Atmen im Alltag.....	95
	Die Redewendungen.....	96
	Die Stimme.....	97
	Das Wort.....	99
	Die Poesie.....	101
	Die Rücksicht.....	103
	Die Begegnung.....	104
	Die Bewegung.....	107
	Die Schrift.....	111
	Die Kunst.....	114
	Die Musik.....	115
	Das Ritual.....	118
V	Die Atemübungen.....	123
	Atmen ist Leben.....	124
	Atmen in Gruppen.....	126
	Atmen mit Kindern.....	127
	Spannungen loslassen.....	128
	Disharmonien ausgleichen.....	131
	Energie tanken.....	132
	Balance und Konzentration fördern.....	134
	Zukunft schöpferisch gestalten.....	135
	Licht aktivieren.....	138
VI	Die Geburt - Die Lebenswende - Der Tod.....	143
	Die Lebenszyklen.....	144
	Die Geburt.....	146

Die Lebenswende.....	151
\ Der Tod.....	154
VII Die Sehnsucht nach Vereinigung.....	157
Das Fehlende.....	158
Die Suche nach dem Du.....	159
Gibt es den Partner fürs Leben?.....	161
Der Umgang in der Partnerschaft.....	164
Die Dimension der Sexualität.....	165
Die Ebenen der Sexualität.....	167
Die Sexualität und das Atmen.....	171
Die Ekstase.....	173
Die Liebe.....	175
VIII Die ganzheitliche Funktion der	
Atmungsorgane.....	177
Die Atmungsorgane.....	178
Die Krankheitsbilder und deren	
Psychosomatik.....	183
IX Die Gesundheit mit natürlichen Mitteln	
erhalten.....	191
Die Vorbeugung und Heilung.....	192
Der Tee.....	193
Die ätherischen Öle.....	195
Die Duftlampe.....	199
Das Vollbad.....	199
Das Körperöl.....	199
Das Dampfbad.....	200
Der Brustwickel.....	201
Der Zwiebelwickel.....	203
Die Urintherapie.....	205
Vitamine und Mineralien.....	206
Die Edelsteine.....	207

	Die Bachblüten.....	211
<i>i</i>	Die Homöopathie.....	217
X	Die Lebensfreude.....	231
Anhang		235
	Quellen und Literaturverzeichnis.....	236
	Information.....	238