

**Margot Scheufele-Osenberg**

# **Atemschulung**

**Ein Weg zum seelischen und  
körperlichen Gleichgewicht**

ETB

ECON Taschenbuch Verlag

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Ohne Atem kein Leben.</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Was ist Atem?.</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>Atmung aus religiöser Sicht.</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>Atmung aus psychologischer Sicht.</b> . . . . .	<b>24</b>
<b>Atmung im westlichen Yoga.</b> . . . . .	<b>26</b>
<b>Atmung in Schule und Sport.</b> . . . . .	<b>34</b>
<b>Atemschulrichtungen</b> . . . . .	<b>38</b>
Der erfahrbare Atem — Prof. Ilse Middendorf . . . . .	38
<i>Der untere Raum.</i> . . . . .	40
<i>Der mittlere Raum.</i> . . . . .	41
<i>Der obere Raum.</i> . . . . .	43
<i>Die Einheit der Räume — Korrespondenzräume.</i> . . . .	45
<i>Die schöpferische Kraft des aufsteigenden Atems</i> . . . . .	46
<i>Das Loslassen im absteigenden Atem.</i> . . . . .	46
<i>Die zentrierende Kraft des horizontalen Atems.</i> . . . .	47
<i>Die Zusammensetzung der Atemweisen.</i> . . . . .	47
Die willentlich bewußte Atmung —	
Dr. med. Adolf Hoff . . . . .	48
Die integrale oder ganzheitliche Atemschulung —	
Klara Wolf . . . . .	52

<b>Atmung und Körperfunktionen</b> . . . . .	55
Das Zwerchfell . . . . .	55
<i>Brustatmung und Zwerchfellatmung.</i> . . . . .	55
<i>Brustatmer als Fehlratmer.</i> . . . . .	61
<i>Fehlerhafte Zwerchfellbewegungen.</i> . . . . .	63
Die Nase. . . . .	66
Der Schädel . . . . .	69
Die Haltung. . . . .	71
Die Lunge. . . . .	73
<b>Ausschnitte aus verschiedenen Übungsprogrammen</b> . . . . .	76
Funktionelle Atemtherapie nach Dr. med. Parow. . . . .	76
<i>Der Bauchsack.</i> . . . . .	78
<i>Atmen ohne Nasenverengung.</i> . . . . .	79
<i>Richtiges Naseputzen.</i> . . . . .	79
<i>Singen bei Preßatmung.</i> . . . . .	80
<i>»Lokomotivübung«.</i> . . . . .	80
<i>Rippenspreizen mit Atemführung.</i> . . . . .	81
<i>Rippenspreizen ohne Atemführung.</i> . . . . .	82
<i>Bandmuskulaturübungen.</i> . . . . .	85
<i>Übungen bei Husten.</i> . . . . .	86
<i>Einatmen gegen Widerstand.</i> . . . . .	88
<i>»Schniefen«.</i> . . . . .	89
<i>»Herausspannen« der Taille.</i> . . . . .	89
<i>Beckenkippen im Sitzen.</i> . . . . .	91
<i>Beckenkippen im Vierfüßlerstand.</i> . . . . .	92
<i>Beckenkippen als »Welle«.</i> . . . . .	93
<i>Beckenkippen im Stehen.</i> . . . . .	93
<i>Strecken der Wirbelsäule mit Lasttragen.</i> . . . . .	94
<i>Spannen der Gesäßmuskeln ....*.</i> . . . . .	95
<i>Atemhilfe bei Atemlosigkeit.</i> . . . . .	96
<i>Atemhilfe zum Tauchen.</i> . . . . .	97
Nasenfunktionstraining nach Dr. med. Parow. . . . .	97
<i>Einatmen unter geruchsbedingter Nasenverengung</i> . . . . .	98
<i>Einatmen unter manueller Nasenverengung.</i> . . . . .	99
<i>Einatmen unter muskulärer Nasenverengung.</i> . . . . .	99

55	• <i>Einseitige Nasenatmung.</i> . . . . .	.100
55	* <i>Ausatmen unter manueller Nasenverengung.</i> . . . . .	.101
55	<i>Übung zur manuellen Nasendehnung.</i> . . . . .	.102
61	<i>Nasenmassage.</i> . . . . .	.102
63	<i>Nasen-Wechselkompressen.</i> . . . . .	.102
66	<i>Nasenspülungen.</i> . . . . .	.103
69	<i>Übungen für die Gesichtsmuskulatur.</i> . . . . .	.103
71	<i>Übungen für die mimische Muskulatur.</i> . . . . .	.103
73	<i>Zungenübungen.</i> . . . . .	.104
	<b>Weitere Übungsprogramme der Atemschule</b>	
76	<i>Scheufele-Osenberg.</i> . . . . .	.105
76	<i>Entspannungsübungen.</i> . . . . .	.105
78	<i>Meditationsübung aus dem Za-Zen-Buddhismus.</i> . . . . .	.110
79	<i>Übungen zum aktiven Atmen.</i> . . . . .	.112
79	<i>Vokalatmungsübungen.</i> . . . . .	.114
	<i>Die Kreuzmeditation nach Prof. Dürckheim.</i> . . . . .	.118
	 <b>Vorbereitung auf schmerzarme Entbindung nach</b>	
	<b>Dr. med. Read</b> . . . . .	.121
	 <b>Atemschulen</b> . . . . .	.125
	 <b>Schrifttum</b> . . . . .	.133