

Margot Scheufele-Osenberg
ATEMSCHULUNG

**Ein Weg zum seelischen
und körperlichen Gleichgewicht**

Moewig

Inhalt

Widmung	9
Vorwort	11
Ohne Atem kein Leben.	13
Was ist Atem.	19
Atmung aus religiöser Sicht.	24
Atmung aus psychologischer Sicht.	28
Atmung im westlichen Yoga.	30
Atmung in Schule und Sport.	36
Atmung und Körperfunktionen.	41
Das Zwerchfell	41
<i>Brustatmung und Zwerchfellatmung.</i>	41
<i>Brustatmer als Fehlatter.</i>	48
<i>Fehlerhafte Zwerchfellbewegungen.</i>	51
Die Nase	54
Der Schädel	57
Die Haltung	59
Die Lunge	62

Ausschnitte aus verschiedenen Übungsprogrammen	
nach Dr. med. Parow.	. 65
Funktionelle Atemtherapie.	65
<i>Der Bauchsack.</i>	67
<i>Atmen ohne Nasenverengung.</i>	68
<i>Richtiges Naseputzen.</i>	69
<i>Singen bei Preßatmung.</i>	69
<i>»Lokomotivübung«.</i>	70
<i>Rippenspreizen mit Atemführung.</i>	71
<i>Rippenspreizen ohne Atemführung.</i>	71
<i>Bauchmuskulaturübungen.</i>	75
<i>Übungen bei Husten.</i>	77
<i>Einatmen gegen Widerstand.</i>	79
<i>»Schniefen«.</i>	79
<i>»Herausspannen« der Taille.</i>	80
<i>Beckenkippen im Sitzen.</i>	82
<i>Beckenkippen im Vierfüßlerstand.</i>	83
<i>Beckenkippen als »Welle«.</i>	83
<i>Beckenkippen im Stehen.</i>	84
<i>Strecken der Wirbelsäule mit Lasttragen.</i>	84
<i>Spannen der Gesäßmuskeln.</i>	85
<i>Atemhilfe bei Atemlosigkeit.</i>	86
<i>Atemhilfe zum Tauchen.</i>	87
Nasenfunktionstraining	88
<i>Einatmen unter geruchsbedingter</i>	
<i>Nasenverengung.</i>	89
<i>Einatmen unter manueller Nasenverengung</i>	90
<i>Einatmen unter muskulärer Nasenverengung</i>	90
<i>Einseitige Nasenatmung.</i>	91
<i>Ausatmen unter manueller Nasenverengung</i>	92
<i>Übung zur manuellen Nasendehnung.</i>	93
<i>Nasenmassage.</i>	93
<i>Nasen-Wechselkompressen.</i>	94
<i>Nasenspülungen.</i>	94

<i>Übungen für die Gesichtsmuskulatur.</i>	94
<i>Übungen für die mimische Muskulatur.</i>	95
<i>Zungenübungen.</i>	95
Weitere Übungsprogramme der Atemschule	
Scheufele-Osenberg.	96
<i>Entspannungsübungen.</i>	96
<i>Meditationsübungen aus dem Za-Zen-</i>	
<i>Buddhismus.</i>	102
<i>Übungen zum aktiven Atmen.</i>	105
<i>Vokalatmungsübungen.</i>	107
<i>Die Kreuzmeditation nach Prof. Dürckheim</i>	112
Einige Atemlehren	116
Funktionelle Atemtherapie -	
Dr. med. Julius Parow.	116
Die willentlich bewußte Atmung -	
Dr. med. Adolf Hoff.	120
Die Schule Schlaffhorst-Andersen für Atmung	
und Stimme und die »fünf Regenerationswege«	125
Die integrale oder ganzheitliche Atemschulung -	
Klara Wolf.	135
»Der erfahrbare Atem« -	
Prof. Ilse Middendorf.	137
Vorbereitung auf schmerzarme Entbindung -	
Dr. med. Read.	141
Intuitives Atmen - Karl Scherer.	145
Die AFA: Arbeits- und Forschungsgemeinschaft	
für Atemhilfe e.V.	147
Atem-Übungsprogramm von	
Margot Scheufele-Osenberg	148
1. Schildkrötenübung und Baby-Übung.	149
2. »Bauchhirn«-Übung.	150
3. »Schniefen«.	152

4. Nasenputzübung	153
5. Autogenes Training I und II	154
6. Kopfstand	156
7. Isometrik und Entspannungsatmung.	158
8. Entspannungstest	160
9. Meditation und Schrägkerze.	160
10. Beckenbodengymnastik.	165
11. Drei Haltungsformen	166
12. Erfahren des Hara-Punktes.	167
13. Bewegungstraining für das Brustbein.	170
14. Muskuläre Umstellung von der Brust- auf Zwerchfellatmung.	170
15. Muskeltraining ohne Einatmung.	172
16. Rücken erspüren.	175
17. Rücken und Rille und Beckenübungen zum richtigen Gehen.	176
18. Die »Drei-Ellipsen«-Atmungsübung	177
19. Die Stütze.	179
20. Wirbelsäulengymnastik.	183
Literaturverzeichnis.	191