

Susanne Duden

Die Heilkraft des Atems für einen erholsamen Schlaf

Ein Handbuch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Teil I: Theorie	15
1. Der gesunde Schlaf	17
1.1 Was geschieht im Schlaf?	17
1.2 Der Schlaf-Wachzyklus und andere leib-seelische Rhythmen	18
2. Der gestörte Schlaf	21
2.1 Häufigkeit und Einteilung von Schlafstörungen	21
2.2 Die primären Insomnien	22
2.3 Behandlungsmöglichkeiten der primären Insomnien	23
3. Der bewusste zugelassene Atem - eine Einführung	27
4. Die Atemtherapie als Lösungsverfahren bei Schlafstörungen	38
4.1 Einleitung	38
4.2 Wohlspannung (Eutonie) und ruhiger Wachzustand als Ziel	40
4.3 Die Arbeit an und mit der inneren Empfindung	44
5. Inhaltliche Schwerpunkte der Atemtherapie bei Schlafstörungen	47
5.1 Spannung - Entspannung - Wohlspannung	47
5.1.1 Das Dehnen, Räkeln und Gähnen	48
5.1.2 Lösende Bewegungen	49
5.2 Das Liegen	51
5.2.1 Die Schlaflage und die Übungslage	51
5.2.2 Sich tragen lassen vom Boden	53
5.3 Der Hintergrund	54
5.4 Der Ateminnenraum	56
5.5 Hände und Berührung	58
5.6 Der tiefe Atem	62
5.7 Körperliche Verbindungen und ihre Durchlässigkeit im Atem	65
5§ Rhythmus	68
6. Gruppenarbeit	74

7.	Kontraindikationen	80
8.	Somatische Entspannungsverfahren bei Schlafstörungen im Vergleich	84
8.1	Einleitung	84
8.2	Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)	85
8.3	Das Autogene Training (AT)	86
8.4	Yoga	87
8.5	Qi Gong	90
8.6	Atemtherapie bei Schlafstörungen (AbS)	92
8.7	Zusammenfassung	94
Teil II:	Übungen /	97
9.	Hinweise zum Üben	99
10.	Der Anfang: Einstiegsübungen	112
A 1	Freies Dehnen, Räkeln und Gähnen im Liegen	112
A2	„Die Schlange“	115
A 3	Sich gelöst auf der Unterlage niederlassen	118
11.	Basisübungen	122
B 1	Die Körperhülle (Haut), die Hände und der Atem	122
B 2	Das Kennenlernen der Atemräume	127
B 3	Die Nase und das Gesicht	132
B 4-12	Rücken, Becken, Beine und Bauch	136
B 4	Im Rücken nachgeben	137
B 5	Die Rückenschaukel	142
B 6	Die Rückseite des Atems	144
B 7	Die Beckenwiege („Rock The Spine“)	146
B 8	Sich im Becken-Bauchraum niederlassen	157
B 9	Becken und Beine I	162
BIO	Becken und Beine II („Froschbeine“)	165
B11	Die Knie lüpfen	168
B 12	Das Becken und die Schultern in ihrer diagonalen Verbindung lösen	169
B 13-24	Hände, Arme, Schultern und Brustkorb	173
B 13	Die Arme und Schultern loslassen im Sitzen	174
B 14	Die Arme und Schultern loslassen im Liegen	177
B 15	Den Unterarm im Schwerpunkt des Ellenbogengelenks bewegen	181

B 16	Die Arme in den Ellenbeugen öffnen und schließen	184
B 17	„Handblüte“	187
B 18	Den Arm im Schwerpunkt des Schultergelenks bewegen	189
B 19	Herz und Bauch	191
B20	Die Arme und Schultern nach unten ziehen	195
B21	„Seestern“	198
B22	Die Hände und Arme ein- und ausdrehen	200
B23	Mit den Händen auf den Atemwellen surfen	202
B24	„Schnee-Engel“	204
B25-27	Der Kopf	207
B25	Der Unterkiefer	207
B26	Der Nacken und der Hinterkopf	211
B27	Die Mundhöhle und die Zunge	214
B28-31	Die Ganzheit /	218
B28	Die Grundgelenke von Füßen, Händen und Kopf lösen	218
B29	Die Füße und der Ateminnenraum I	222
B30	Die Füße und der Ateminnenraum II	225
B31	Der Innenraum und der Außenraum	227
12.	Übungen bei starken Stress- und Erregungszuständen	234
S1	Spannungen abstreifen und durchlässig werden	234
S2	Ins innere Gleichgewicht kommen	236
S3	Sich in der Unterbauch-Mitte (im Schwerpunkt) verankern	237
S4	Belastungen abschütteln („Dampf ablassen“)	240
S5	Beckenkreisen im Sitzen	242
S6	Die Massage der Hände	244
S7	Atmen mit Ihrem Lieblingsstein	246
13.	Partnerübungen	250
P1	Die Füße halten und bewegen	252
P2	Die Schulterblattränder palpieren	255
P3	Die Hände und Arme bewegen	257
P4	Fuß- oder Handmassage	260
P5	Den Kopf halten und bewegen	261
14.	Übungen mit Hilfsmitteln	264
H1	Abrollen der Wirbelsäule mit einem Softball an der Wand	264
H2	Abrollen und Bewegen der Beine mit einem Overball	268
H3	Abrollen des Beckens auf einem Overball	271
H*	Abrollen von Bauch und Vorderseite mit einem Overball	273
tf5	Bewegen des Kopfes auf einem Overball	274
H6	Beckenbewegung auf einem Kirschkerneisen	276

15. Das Aufstehen aus der Rückenlage	279
Anmerkungen	286
Literaturverzeichnis	289
Kontaktadressen	292