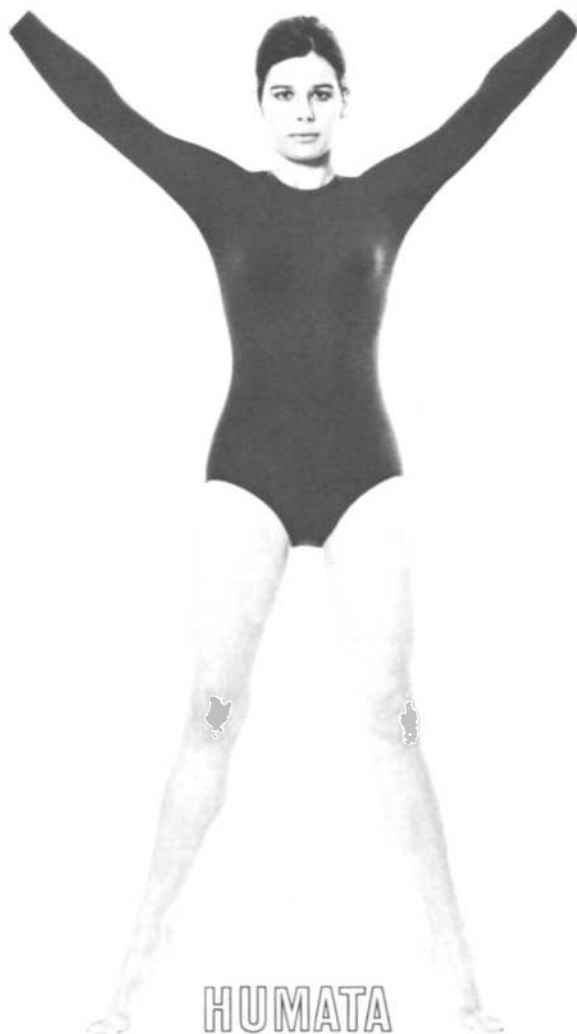


INTEGRALE

ATEMSCHULUNG

KLARA WOLF



HUMATA

Inhalt

Vorwort	7
Bedeutung der Atem- und Körpererziehung	
Bau und Funktion des Atemapparates	
Ausgangspunkte der Atem- und Körpererziehung	9
Die Organe der Brusthöhle: Lunge – Luftwege – Lungenkreislauf	11
Die Lungenatmung oder äußere Atmung	13
Die Zellatmung oder innere Atmung und der Stoffwechsel	14
Die Folgen ungenügender Atmung und Kreislauf-tätigkeit, falscher Ernährung und des Bewegungsmangels	15
Der äußere Atemapparat: Brustkorb – Zwerchfell	15
Der untere oder costo-diaphragmale Atemmechanismus	19
Der obere oder sterno-costale Atemmechanismus	20
Der Gesamt-Atemapparat und die Fortpflanzung der Atembewegung im Körper	21
Atemräume, Teilatmung, formale Atmungskorrektur	22
Der integrale Atem	
Sinn und Aufgaben der erweiterten Atem- und Körpererziehung	
Aufgabenstellung	24
Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Drüsen- und Nerventätigkeit in der Ruhe und unter Belastung	25
Natürliche Körperbewegung und Atemvertiefung	29
Der Atemrhythmus bei geistiger, psychischer und körperlicher Leistung	30
Belastungsgrenze der Kreislauforgane: Atmung und Sport – Die Leibes- übung in der Schulzeit – Körperschulung in der zweiten Lebenshälfte	31
Einflüsse äußerer Faktoren auf den Atemverlauf	33
Die nervöse Störung	34
Zusammenfassung: Die Körperhülle als Spiegel der inneren Verhältnisse	36

Übungspraxis

I	Wegbereitung zum freien, natürlichen Atmen	
	Das Konditionieren	41
	Natürliche Formen der Atemvertiefung	44
	Wegbereitende Übungen: Nasenhygiene – Nasenübungen – Ruheatmung – Gähnen – Zwerchfellübungen – Leichte Bewegungen der Arme und Schultern – Kopfübungen – Mobilisieren der Brustwirbelsäule – Brustkorbgymnastik – Beklopfen von Brustkorb und Nacken – Zwischenrippenmassage – Vibrationen am Brustbein und Brustkorb	45
II	Die räumliche Gliederung der Arbeit am Körper als Wegleitung für die Übungspraxis	54
III	Das Konditionstraining zur besseren Zellatmung	55
	Konditionsübungen für Anfänger	56
IV	Der Begriff der Eutonie in der Leibeserziehung	65
V	Die Kreislaufübung	69
	Übungen zur Anregung der arteriellen Durchblutung	70
	Übungen zur Förderung des venösen Rückflusses	87
	Kraftübungen als Muskelpumpe und Gefäßmassage	95
VI	Die Drüsenübung	
	Charakteristik und Atmung	101
	Übungen: Kopfdrüsen – Schilddrüsen – Brustbeindrüse (Thymus) – Bauchspeicheldrüse (Pankreas) – Nebennierendrüsen (Adrenalien) – Keimdrüsen	103
VII	Die Stoffwechselübung	
	Charakteristik und Atmung	111
	Übungen: Leichtere spannkraftige Übungen – Die Komplexbewegung – Isometrische Übungen – Kräftigere Übungen: Gewicht oder Boden als Widerstand	114
VIII	Die Teilatmung	
	Brustatmung – Lungenspitzenatmung – Lungenrinnenatmung – Flankenatmung – Rundatmung – Bauchatmung – Lendenatmung – Beckenbodenatmung – Kombinationen	138
IX	Die Nervenübung	
	Charakteristik und Atmung	155
	Übungen: A. Dehnlagen und -stellungen – B. Dehnende Bewegungen – C. Dehnende Endstellungen und -lagen – D. Starke Nervenübungen und Kombinationen	157
X	Die Eutonierungspraxis	
	Charakteristik und Atmung	181
	Übungen: Schwung und Schwingen – Rhythmische Atmungsübungen und Harmonieübungen	182