

Einleitung

Teil I: Das Experiment

1 Die schlechtesten Atmer im Tierreich

2 Mundatmung

Teil II: Die vergessene Kunst und Wissenschaft des Atmens

3 Nase

4 Ausatmen

5 Langsam

6 Weniger

7 Kauen

Teil III: Atmen+

8 Gelegentlich mehr

9 Anhalten

10 Schnell, langsam und gar nicht

Epilog Ein letztes Keuchen

Mund zu

Durch die Nase atmen

Ausatmen

Kauen

Mehr atmen, zumindest manchmal

Luft anhalten

Auf die Atemtechnik kommt es an

Dank

Anhang

Atemtechniken

Kapitel 3: Abwechselnde Nasenlochatmung (Nadi Shodhana)

Kapitel 4: Koordinierte Atmung

Kapitel 5: Resonanzatmung (kohärente Atmung)

Buteyko-Atmung

Kapitel 7: Kauen

Kapitel 8: Tummo-Atmung

Kapitel 9/10: Sudarshan Kriya

Anmerkungen