

Birgit Feliz Carrasco

JUST BREATHE

Wie du mit richtiger Atmung dein Immunsystem stärkst, mentale und körperliche Spannungen löst und neue Energie gewinnst

riva

© des Titels »Just breathe« (978-3-7423-1847-3)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



INHALT



Vorwort: Die Welt atmet	6
Atmen ist das neue Yoga	9
1 Der Körper atmet	13
Sauerstoff – der Stoff des Lebens	14
Atmung – der Rhythmus des Lebens	18
Prana – der feinstoffliche Lebenshauch	25
Atem – die Heilung des Körpers	29
2 Der Geist atmet	32
Verweilen im Hier und Jetzt	34
Denkpausen im Alltag	36
Inspiration im Alltag	39
Meditation im Alltag	40
3 Die Heilkraft der Atmung entdecken	42
Atmung als Spiegelbild des Seins	44
Wichtige Empfehlungen für deine Atemübungen	46
Kombiniere Atemübungen mit Aromatherapie	50

4 Atmen und heilen – die Übungen	54
Atemübungen auswählen	56
Aura visualisieren	58
Beckenboden kräftigen	62
Blutdruck ausbalancieren	68
Entspannung ritualisieren	75
Erkältungen vorbeugen	81
Gelassenheit finden	87
Hormonsystem fördern	94
Jung bleiben	102
Konzentration optimieren	108
Kopf frei machen	114
Kreislauf anregen	119
Müdigkeit vertreiben	125
Nacken lockern	131
Rücken flexibilisieren	137
Schlaf harmonisieren	143
Stoffwechsel erhöhen	150
Verdauung stimulieren	156
Verspannungen lösen	164
Wirbelsäule befreien	173
Zufrieden und glücklich sein	179
Nachklang: Du bist Atmung	185
Übersicht der Atemübungen und ihrer Wirkung	186
Quellen und Empfehlungen	191
Über die Autorin	192