

Inhalt

Vorwort.....	9
Einführung Dieter Mittelsten Scheid.....	11
Zur Einstimmung Herta Richter.....	15
 Erstes Gespräch: Biographisches, die Lehrjahre.....	21
Wie es begann.....	21
Begegnung mit Johannes Ludwig Schmitt	22
Begegnung mit Volkmар Glaser	30
Begegnung mit Ilse Middendorf	31
 Zweites Gespräch: Zur Atembehandlung	35
Begegnung mit Cornelis Veening.....	35
Wesentliches der Atemarbeit	36
Die Bedeutung von Achtsamkeit.....	38
Berührungsqualität und -Weise.....	41
Ein Weg zum Selbst.....	41
Zen-Weg – Atemweg	42
Verbindung mit anderen Methoden.....	44
 Drittes Gespräch: Die Atembehandlung.....	47
Natürlicher Atem und Atemfunktion.....	48
Das Eigene im Atem	49
Arbeit an der Atemfunktion.....	51
Die Atemräume.....	52
Lauschen in Achtsamkeit.....	54
Atemphasen, Atemrhythmus	56
Der Einatem.....	56
Der Ausatem.....	57
Die Atempause	59

Viertes Gespräch: Die Atemarbeit in der Gruppe	63
Um was es geht.....	63
Das Leiten der Gruppe	64
Bewegen im Atem	66
Empfindung und Gefühle.....	66
Schwierigkeiten in der Gruppe	70
Gespräche nach dem Üben.....	71
Der Ablauf einer Übungsstunde.....	72
Übungsthemen	74
Wahrnehmung der Leiterin.....	75
Die Sprache der Leiterin.....	77
 Fünftes Gespräch: Das Üben in der Gruppe	 81
Der Übungsweg	82
Übungsbeispiele	83
Die Basis und die Beine	84
Aufrichtung durch die Mitte	85
Der Brustraum.....	86
Schultergürtel und Arme.....	88
Der Kopfraum	89
Substanzerfahrung	90
Die Arbeit am Boden	91
Üben auf dem Hocker	93
Stehen und Gehen	94
Arbeit mit der Stimme.....	95
Wandel in der Arbeitsweise	98
 Sechstes Gespräch: Der Ausbildungsweg	 101
Eignung für den Beruf	101
Ablauf der Ausbildung.....	105
Die Bewegung aus dem Atem	107
Zentren, Achsen, Strukturen.....	109
Die Art der Anleitung.....	110
Behandeln lernen.....	111

Zusätzliche Methoden?.....	115
Verbreitung der Atemtherapie.....	118
 Siebtes Gespräch: Grundsätzliches und Lebensfragen	123
Zu sich Erwachen.....	123
Das rechte Zeitmaß	125
Das Glück des Behandelns.....	126
Schöpfen aus dem Moment.....	127
Fragwürdiges	127
Warum mehr Frauen in der Atemarbeit?	131
Zur heutigen Welt.....	132
Ängste.....	134
Über Tod und Leben.....	135
 Weiterführende Literatur	140
Zu den Autoren	141

