

Dylan Werner

PRANAYAMA ATEM IST LEBEN

Entdecke die Atemtechniken des Yoga, um physische, mentale und emotionale Stärke zu erlangen

riva

© 2022 des Titels »Pranayama – Atem ist Leben« von Dylan Werner (ISBN 978-3-7423-2046-9)
by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informa-
tionen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	6
Einführung: Entfesse die Kraft deiner Atmung	10
Fernöstliche Philosophie trifft auf westliche Wissenschaft	12
So verwendest du dieses Buch	15
Kapitel 1: Die Physiologie der Atmung	19
Zellatmung	20
Das Kohlensäure-Bicarbonat-Puffersystem	22
Kohlendioxid und der Bohreffekt	24
Die oberen Atemwege	28
Die Bedeutung von Stickstoffmonoxid	30
Die Lunge	32
VO ₂ max	35
Die Atemmuskulatur	36
Klinische Werte versus tatsächliche Werte	39
Die Vorteile des Unteratmens	41
Effekte des Höhentrainings durch Atemübungen	43
Überatmen im Yoga	45
Lernen, weniger zu atmen	47
Haltung und Atmung	49
Kapitel 2: Systeme der Balance	55
Das autonome Nervensystem und die Polyvagaltheorie	57
Die Nadis: Kanäle der Energie	76
Die Gunas: Ausdruck von Energie	83
Die Prana Vayus: ein Beziehungssystem	91
Zusammenführen der Systeme	99

Kapitel 3: Pranayama – die yogische Atemmethode.....	105
Yoga: Die Philosophie der Verbindung.....	106
Atmung und die Kraft der Intention.....	110
Die Komponenten der Atmung.....	111
Energetische Verschlüsse – die Bandhas.....	117
Pranayama-Übungen.....	122
Pranayama-Effekte.....	182
Kapitel 4: Atemsequenzen erstellen.....	185
Was es bei Atemsequenzen zu beachten gilt.....	186
Die Atemsequenzwelle.....	200
Kapitel 5: Atemsequenzen mit verschiedenen Funktionen.....	211
Gleichmut.....	212
Tiefenentspannung.....	217
Energieschub.....	222
Stress- und Angstlinderung.....	229
Schlaf.....	235
Konzentration und Gedächtnis.....	243
Sportliche Leistung.....	250
Schnellerer Stoffwechsel und Gewichtsverlust.....	259
Libido und sexuelle Erregung.....	266
Regeneration nach dem Training.....	273
Eine Chance für Wachstum.....	281
Epilog: Atmen lernen.....	284
Über den Autor.....	290
Quellenverzeichnis.....	291
Register.....	295