

Inhalt

6	Vorbemerkung der Autorin
7	Vorwort von Dr. med. P. Bleiker
9	Unsere Atmung ist unbewußt
10	Die Zwerchfellatmung mit den Flanken
11	Das Zwerchfell
14	Das Zwerchfell ist symbolischer Sitz der Seele
14	Die Brustkorbatmung
15	Man beachte die Gesetze der Atmung!
17	Ratschläge für die Therapie
18	Atmen will gelernt sein
18	Therapie 1. Woche
35	Therapie 2. Woche
46	Therapie 3. Woche
59	Therapie 4. Woche
69	Therapie 5. Woche
81	Therapie 6. Woche
94	Tägliche Therapie nach 6 Wochen
109	Überblick. Tägliche Therapie nach 6 Wochen.
111	Gesamttherapie
114	Durchatmung im Bett
116	Index der Abbildungen