

Die Bauchatmung



- **Setze dich möglichst gerade auf deinen Stuhl**
- **Halte dabei deinen Kopf gerade**
- **Lasse deine Schultern mit einem entspannten Seufzer nach unten fallen**
- **Lasse all den Ballast und Ärger jetzt hinter dir**
- **Schließe jetzt deine Augen**
- **Lege eine Handfläche auf deinen Bauch. Wenn du möchtest darfst du auch beide Hände benutzen. Wichtig ist nur, dass deine Hände sich nicht berühren.**

Atme einmal tief ein und dann ganz tief aus. Blase möglichst viel verbrauchte Luft aus deiner Lunge heraus! Dann atme ganz langsam ein. Stell dir dabei vor, ein Glas zu füllen. Zuerst füllt sich der untere Bereich, dann der mittlere und erst am Schluss der obere. Dehne also deine Lungen zuerst nach unten hin aus. Und spüre, wie das Zwerchfell nach unten drückt und deinen Bauch nach außen wölbt! Erst dann fülle die mittleren Lungenareale. Und ganz am Ende auch die Lungenspitzen hinter deinen beiden Schlüsselbeinen. Atme nun für 4 Sekunden durch die Nase tief ein, halte kurz die Luft an und dann atmest du für 5 Sekunden wieder aus. Stelle dir dabei vor, wie du in deine Hände atmest. Spüre dabei, wie sich deine Bauchdecke immer wieder hebt und senkt. Nimm die Bewegung deiner Hände wahr, die durch die Atmung entsteht. Du musst nichts weiter erreichen und schaffen. Alles was du zu tun hast, ist es dich auf deinen Atem zu konzentrieren. Tief in den Bauch hinein und aus. Lege jetzt die Hand wieder in deinen Schoss. Die Handflächen zeigen dabei nach oben. Spüre jetzt nach. Vielleicht kannst du ein Gefühl von Schwere oder Entspannung wahrnehmen. Alles darf sein. Versuche die Atmung wieder normal fließen zu lassen, ohne dabei eingreifen zu wollen. Richte die Aufmerksamkeit jetzt auf deine Beine. Stelle dir vor, wie du dich von den Beinen nach oben hin abscaunst. Du wanderst immer weiter nach oben und nimmst jedes deiner Körperpartien wahr. Bis zum Kopf. Du darfst jetzt gern deine Augen wieder öffnen, wenn du möchtest.

