

## MANUSKRIFT ZUM THEMA „BAUCHATMUNG“

Die Bauchatmung besitzt viele positive Effekte, denn sie ist eine energiesparende Variante und belüftet die Lunge sehr gut. Im Alltag neigen wir leider dazu, in die Brust zu atmen. Dadurch atmen wir flach und zu kurz. Deshalb stärken wir mit dieser Übung bewusst Deine Bauchatmung. Ich lade Dich ein, die Bauchatmung ganz bewusst zu spüren und durchzuführen. Und dabei kombinieren wir die Bauchatmung mit Nasenatmung.

Setze oder lege Dich ganz bequem hin. Lege Deine Hände auf den Bauch und schließe Deine Augen. Atme nun tief durch die Nase ein und fülle Deinen gesamten Bauchraum mit dieser eingeatmeten Luft. Atme ganz bewusst und tief in den Bauch ein, sodass er sich dreidimensional weitet. Wenn Du den Reiz zum Ausatmen verspürst, atme langsam und tief durch die Nase aus.

Lass nun die ganze Luft aus Deinem Bauchraum wieder hinausströmen und spüre, wie Dein Bauch wieder ganz klein und flach wird. Atme wieder tief durch die Nase in Deinen Bauchraum ein, wenn Dein Atemreiz kommt.

Spüre, wie sich Dein Bauchraum dreidimensional weitet, sich Deine Hände voneinander entfernen. Wenn Dein Ausatemreiz wiederkommt, atme wieder langsam und tief durch die Nase aus und lasse Deinen Bauch wieder ganz flach werden.

Und atme wieder ganz tief in Deinen Bauchraum ein. Spüre, dass die Luft jede Stelle, jeden Fleck in Deinem Bauchraum erreicht. Und atme aus. Und lass sie wieder raus dem gesamten Bauchraum, aus jeder kleinen Ecke. Lass die Luft aus Deiner Nase hinausströmen.

Führe diese Atmung nun einige Minuten für Dich alleine durch. Konzentriere Dich, dass Du bewusst durch die Nase in Deinen gesamten Bauchraum ein- und dann wieder ausatmest.