

Petra Thomas

Praxis für Ganzheitliche Gesundheitsförderung

Goethestr.36a – 50858 Köln – Telefon 02234/ 2006700
Email [info\(at\)petra-thomas-praxis.de](mailto:info(at)petra-thomas-praxis.de)

Entspannt sein durch Bauchatmung – kostenlose Download-Info

Ein- und ausatmen, das machen wir zumeist ohne darüber nachzudenken, ganz automatisch natürlich und auch unbewusst. Bei manchen Menschen hat sich dadurch allerdings eine falsche Atemtechnik einschleichen können – der Mensch atmet zu flach. Folgen sind oft Ermüdung und Verkrampfungen.

Was ist zu tun und was kann auch Jeder tun?

Bewusstes atmen – dies kann nicht nur negative Folgen verhindern, sondern auch durch eine bewusst tiefe Atmung die Entspannung erleichtern und den Stressabbau fördern.

Ich möchte Ihnen hier die Bauchatmung vorstellen, als kleine Anleitung zur Selbsthilfe und vielleicht als Einstieg in einen Atemtechnik-Kurs:

„Bauchatmung ist der wichtigste Teil der Atmung“ - einer der Grundthesen aus der Atemtherapie. Vorwiegend ausgeführt durch das Zwerchfell. Das Zwerchfell ist eine flache Muskelebene, die den Brustraum vom Bauchraum trennt. Oberhalb des Zwerchfells befinden sich das Herz und die beiden Lungenflügel. Unterhalb des Zwerchfells liegen die Leber (rechts), die Milz (links), das wichtige Nervengeflecht des Solarplexus (Sonnengeflecht) und das gesamte Verdauungssystem. Wenn man mit der Bauchatmung einatmet, bewegt sich das Zwerchfell nach unten, und die Lungenflügel entfalten sich wie ein Blasebalg nach unten. Gleichzeitig massiert die Bauchatmung die Bauchorgane, das Verdauungssystem, das Sonnengeflecht und versorgt sie somit mit Energie. Wenn man die Bauchatmung vernachlässigt, leidet man – das haben Studien gezeigt – unter anderem auch vermehrt unter Verstopfung. In Stress-Situationen vernachlässigen viele die Bauchatmung und umgekehrt:

Die gute Nachricht – die Bauchatmung kann Stress abbauen.

Übungsanleitung:

1) Bauchatmung im Liegen:

Legen Sie sich flach hin. Lockern Sie den Körper, und lassen Sie sich fallen. Denn die erste Voraussetzung für die Atmung ist die Entspannung .

Wichtig - nehmen Sie sich Zeit, und entspannen Sie sich, bis Sie ruhig sind. Zweite Voraussetzung für die Atmung ist Konzentration. Konzentrieren Sie sich jetzt nur auf den Atem. Folgen Sie gedanklich Ihrem Atem für einige Atemzüge lang, ohne ihn zu beeinflussen. Legen Sie nun Ihre Hände auf den Bauch (zwischen Nabel und Brustbein), konzentrieren Sie sich auf die Nabelhöhe, atmen Sie bewusst gegen die Hände ein und aus. Beim Einatmen heben sie sich, beim Ausatmen senken sie sich.

Wiederholen Sie dies siebenmal.

2) Bauchatmung im Sitzen:

Nehmen Sie eine gerade Sitzhaltung ein, Wirbelsäule gerade, Kopf hoch (Kinn parallel zum Boden). Nun die Hände auf den Bauch legen (zwischen Nabel und Brustbein), Konzentration in die Nabelhöhe und bewusst gegen die Hände ein- und ausatmen. Beim Einatmen gehen die Hände nach vorne, beim Ausatmen nach hinten. Entspannt und konzentriert atmen, siebenmal wiederholen.

Fazit und Wirkung:

Bauchatmung entspannt und baut Stress ab. Außerdem massiert sie die Bauchorgane und kann so die Verdauung deutlich verbessern.