Praxis für Psychotherapie
Barbara Schlemmer Dipl. Psychologin

Bauchatmung

Foto CC0 - woman-5857744_1920

Die Bauchatmung gilt als die gesündeste Atmung überhaupt. Sie ist naturgegeben und wird ohnehin meist unbewusst während des Schlafes und bei der Entspannung ausgeübt. Sänger, Schauspieler, Redner setzen sie dahingehend bewusst während ihrer Berufsausübung als Atemstütze ein. Die Bauchatmung wirkt auf die meisten Menschen entspannend, reduziert Stresserleben, fördert das Wohlbefinden und führt in die innere Ruhe.

Ablauf:

- Du stehst, liegst oder sitzt in bequemer Stellung, bist alleine oder mit anderen zusammen.
- Du konzentrierst Dich auf Deinen Atem und beobachtest ihn zunächst
- Dann beginnst du mit der eigentlichen Übung:
    - Lege eine Hand oder beide Hände auf deinen Bauch
    - Spüre wie deine Bauchdecke sich mit jedem Atemzug hebt und senkt
    - Stell dir nun vor, dein Bauch sei ein Luftballon, den du mit der Atmung aufbläst und wieder leerst

- Atme dazu nun über die Nase in Richtung Bauch ruhig ein, so dass er sich wie ein gefüllter Luftballon anfühlt
- Spüre mit der Hand, wie er sich anfühlt
- Halte den Atem kurz an
- Atme dann langsam mit gespitzten Lippen aus
- Atme gleichmäßig aus, ohne zu pressen oder die Backen groß aufzublähen
- Spüre dem Luftstrom nach, der durch die Lippen geht und spüre wie die Hand auf deinem Bauch sich wieder senkt.
- Atme wieder über die Nase in Richtung Bauch ruhig ein, so dass er sich wie ein gefüllter Luftballon anfühlt
- Spüre mit der Hand, wie er sich anfühlt
- Halte den Atem kurz an
- Atme dann langsam mit gespitzten Lippen aus
- Atme gleichmäßig aus, ohne zu pressen oder die Backen groß aufzublähen
- Spüre dem Luftstrom nach, der durch die Lippen geht und spüre wie die Hand auf deinem Bauch sich wiederum senkt.
- Wiederhole die Atemvorgänge solange es dir gut tut