

Bauchatmung im Vierfüßlerstand

Ausgangshaltung: Vierfüßlerstand.

Man beginnt damit, den Bauch bewusst wahrzunehmen.

In der Ausatmung nähert sich die Bauchdecke so weit wie möglich der Wirbelsäule; die Bewegung erfolgt langsam, fließend und harmonisch. Es ist dabei notwendig, der Schwerkraft und dem Gewicht der Verdauungsorgane entgegenzuwirken, dadurch verfeinert sich die Wahrnehmung der Bewegung.

In der Einatmung ist der Bauch vollkommen weich und entspannt. Die Schwerkraft hilft bei der Ausdehnung des Bauches nach unten.

Das Becken bleibt frei beweglich und verändert seine Stellung in der Ein- und Ausatmung, der Rest des Körpers bleibt unbeweglich. 3-5 Minuten lang ausüben.



Kontraindikationen: Morbus Crohn; schwere Erkrankungen des Abdomens.

Wirkung: die Beweglichkeit des Zwerchfells verbessert sich; der Verdauungstrakt und die Bauchorgane werden massiert; Entspannung und Dehnung der Lenden- und Kreuzbeinregion; bewusste Wahrnehmung des Bauches und Verlangsamung der Gehirnwellen.