

## Bauchatmung in Rückenlage

**Ausgangshaltung:** Rückenlage, die Beine sind gebeugt und der Bereich der Lendenwirbelsäule berührt vollständig den Boden (eine wesentliche Voraussetzung). Um eine tiefere Entspannung zu erreichen, können die Beine mit einem Yoga-Gurt zusammengebunden werden. Die Ausrichtung des Kopfes und des Oberkörpers ist wichtig, das Gesicht ist parallel zur Decke; Bezugspunkte sind Schambein, Brustbein, Kinn, Mittelpunkt der Stirn. Im Fall von übermäßigem Hohlkreuz oder Nackenkrümmung können wir die Beine (im 90 Grad-Winkel) auf einen Hocker stützen oder ein kleines Kissen unter den Nacken legen.

Die Hände werden auf den Bauch gelegt, um der Atmung besser nachzuspüren. Besonders entspannt sind Kiefer, Augen, Zunge und Kehle.

In der Einatmung wird der Atem nach unten geleitet, das Zwerchfell senkt sich, der Bauch dehnt sich aus. In der Ausatmung kehrt das Zwerchfell in die anfängliche Position zurück, es ist entspannt und hebt sich deshalb wieder; der Bauch wird flach. Dies ist besonders wichtig, da sich die Energie im gegenteiligen Fall stauen und die Wirbelsäule angespannt bleiben würde. Die Ausdehnung des Bauches wird nach oben, außen, hinten, unten und nach innen wahrgenommen; die Phasen der Ausdehnung werden erst getrennt ausgeführt, um die Sensibilität zu entwickeln, danach gleichzeitig.

Der Brustkorb bleibt ruhig liegen.

3-5 Minuten lang ausüben.



**Kontraindikationen:** Keine Bekannt.

**Wirkung:** Tiefe psychophysische Entspannung; die Beweglichkeit des Zwerchfells erhöht sich; der Verdauungstrakt und die Bauchorgane werden massiert; tiefe Entspannung der Lenden- und Kreuzbeinregion; fördert den Kreislauf, ist wohltuend für das Herz und garantiert außerdem eine schnelle Regeneration auf energetischem Niveau.