

Bauchatmung in Bauchlage

Ausgangshaltung: Bauchlage.

Es ist dabei ratsam, ein kleines Kissen unter den Bauch zu legen, wenn man dünn ist, um den Hohlraum auszufüllen und ein unangenehmes Druckgefühl auf den Beckenkamm zu vermeiden; eventuell auch ein kleines Kissen unter die Brust legen um den Nackenbereich zu entlasten.

Die Beine werden vom Oberschenkelansatz ausgehend nach außen gedreht; die inneren Fußknöchel zeigen nach außen, am besten mit Bodenkontakt.

Man wendet eine rhythmische Bauchatmung an und konzentriert die Aufmerksamkeit sowohl auf den Druck in Richtung Boden und die Bewegung der Gesäßmuskeln nach oben, beides hervorgerufen durch die Einatmung, als auch auf die umgekehrte Bewegung während der Ausatmung.

In der Phase der Einatmung wird außerdem der Atem nach unten gelenkt, wobei man eine leichte Streckung wahrnimmt, die das Becken von den Schultern entfernt.

Die Aufmerksamkeit ist ohne Unterbrechung auf die langsame und gezielte Atmung gerichtet; man übt 3–5 Minuten lang.



Kontraindikationen: Keine besonderen.

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