

Bauchatmung:

Vorteile

1. Die tiefere Atmung entspannt Körper und Geist.
2. Der Blutdruck sinkt.
3. Das venöse Blut wird besser aus dem Körperkreislauf zurück zum Herzen geleitet.
4. Die Verdauung wird gefördert (durch Massage).
5. Die Bauchatmung verbraucht weniger Energie als die Brustatmung.
6. Das Atemzugvolumen ist höher als bei der Brustatmung.
Brustatmer müssen öfter/schneller atmen und erschöpfen schnell.
7. Die ganze Lunge wird belüftet (bei Brustatmung nur die oberen zwei Drittel).
8. Bauchatmung physiologische Ruheatmung, Bauchatmung ermöglicht Entspannung

Das Atemvolumen kann mit der Brustatmung nicht ausgeschöpft werden. Die Folge ist Sauerstoffmangel. Dieser äußert sich beispielsweise in Konzentrationsstörungen und Müdigkeit.

Wahrnehmung:

- Im Sitzen oder Liegen die Hände auf den Bauch legen und auf die eigene Atmung konzentrieren. Hebt und senkt sich die Bauchdecke?
- Danach bewusst in den Bauch atmen, dass die Bewegung spürbar ist.

Das Zwerchfell trainieren:

1. Hände auf den Bauch legen, leichten Druck ausüben und über die Lippenbremse ausatmen. Dabei langsam bis 4 zählen.
Durch Nase einatmen. Bis 2 Zählen. Am Brustkorb vorbei in den Bauch hinein.
2. Gewichte auf den Bauch legen oder in Bauchlage auf z.B. Pezziball.
3. Beim Einatmen die Nasenlöcher etwas verschließen.
4. Tief einatmen und langes ausatmen. Nase zuhalten, Mund zu lassen und saugen.
5. Beim Ausatmen den Bauch aktiv einziehen. Beim Einatmen bewusst eine Kugel machen.
6. Laute atmen („sch“, „f“, „s“)
7. „schnüffeldes“ Einatmen
8. Wechselatmung