

SPIEGEL  
WELTEN

*Nach Innen blicken*



## Die Bauchatmung

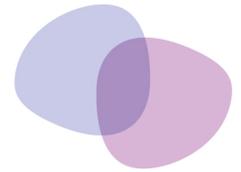
Wenn wir Sport betreiben oder uns körperlich belasten wird die Atmung tiefer und schneller. Bei Stress und Nervosität wird der Atem ebenfalls schneller, aber flacher. Wenn wir uns entspannen, egal ob wir uns massieren lassen oder einfach die Natur genießen, klassische Musik hören oder unser Haustier streicheln, wird die Atmung langsam und tief.

Jegliche Veränderung in der Atmung hat somit Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Bewusste und tiefe Atmung für ein paar Minuten beruhigt sehr schnell und kann überall durchgeführt werden. Im Büro genauso wie in der Straßenbahn oder während des Gehens.

Wenn du eine Rückzugsmöglichkeit hast, probiere es einmal wie die Yogis und versuche es mit gezielten Atemübungen wie mit der Bauchatmung:

### *Übung*

1. Bevor du mit der Atemübung beginnst, beobachte für ein paar Minuten deine Atmung um festzustellen wie du atmest. Achte dabei auf eine aufrechte und offene Körperhaltung. Wenn der Körper zusammengesunken ist, kann keine freie und tiefe Atmung entstehen.
2. Wichtig zu beachten ist, dass alle Atemveränderungen nur langsam und schrittweise angegangen werden. Sobald du merkst dass es dich anstrengt, brich bitte die Übung ab. Atme ein paarmal auf ganz natürliche Weise bevor du die Übung fortsetzt. Atme immer durch die Nase ein oder aus.
3. Setze dich nun bequem und aufrecht hin, lege deine Handflächen auf deinen Bauch (eine Hand oberhalb des Nabels, die andere Hand unterhalb des Nabels) und atme dabei ruhig und tief in deine Hände. Versuche deinen Körper die Atmung lenken zu lassen ohne dass du mit Anstrengung ein- oder ausatmen musst.
4. Du kannst dir vorstellen wie beim Einatmen Lebensenergie (Chi) oder weißes Licht in deine Körpermitte fließt und wie es sich beim Ausatmen in alle Teile deines Körpers verteilt.



SPIEGEL  
WELTEN

*Nach Innen blicken*

5. Übe das solange, bis du tief und regelmäßig in dein Hara (deinen Bauchraum) atmen kannst. Lege dann deine Hände entspannt, mit den Handflächen nach oben, auf deine Oberschenkel ab.
6. Beginne nun durch die Nase einzuatmen und zähle dabei bis drei; halte nun den Atem an und zähle wieder bis drei; dann atmest du durch den Mund auf eins, zwei, drei langsam aus. Zähle nun im ausgeatmeten Zustand wieder bis drei. Wenn dir das gut gelingt, versuche dich zu steigern indem du bis fünf zählst, dann bis sieben usw. Steigere dich aber nur solange es für dich keine Anstrengung ist. Reduziere dann jeweils wieder um zwei, bis du wieder bei drei angelangt bist.
7. Optimal wäre es die Übung täglich zehnmal zu wiederholen

Gutes Gelingen wünscht  
Eure Karen