

Tiefes Bauch-Becken-Atmen

(Copyright Raum und Stille, Susanne Wahler-Göbel)

Nimm an einem ruhigen Ort auf einem Stuhl Platz. Sitze so aufrecht wie möglich, locker, aber nicht lasch. Wenn dein Stuhl eine Lehne hat, gib nicht dein ganzes Gewicht an die Rückenlehne, sondern richte dich vom Kreuzbein aus in deiner Wirbelsäule auf. Die Rückenlehne dient dir lediglich als Unterstützung.

Spüre dann deine Fußsohlen in gutem Kontakt mit dem Boden und lass dich in deiner Fußmuskulatur möglichst „los“.

Konzentriere dich nun auf deinen Bauch-Becken-Raum.

Mit deinem nächsten Ein-Atem lass sich deine Bauchdecke sanft von innen heraus aufdehnen und weiten (Bauchnabel schiebt sich nach vorne).

Wenn dein Einatem-Volumen erreicht ist, lass deine Bauchdecke entspannt zurückschwingen und leite deinen Aus-Atem durch deinen Bauch-Becken-Raum in deinen unteren Rücken hin zu deinem Kreuzbein.

Lass dir für diese Atemweise viel Zeit. Beide Atemzüge erfolgen durch die Nase. Achte darauf, dass du beim Ein-Atmen nicht die Schultern „hochziehst“. Atme nach und nach tiefer und länger ein und und atme langsamer und länger aus als du einatmest.

Diese Atemtechnik sorgt bereits nach wenigen Minuten für mehr Entspannung. Sie wirkt, je nach Lieblingsposition, auch im Stehen oder Liegen. Im Liegen kann sie als Einschlafhilfe dienen. Wichtig ist, die ganze Aufmerksamkeit auf den Bauch-Becken-Raum zu richten und das Atmen quasi mit dem „inneren Auge“ zu beobachten. Die Macht sorgenvoller Gedanken lässt sich auf diese Weise mildern. Der Verstand wird ausgeblendet. Geist, Seele und Körper kommen zur Ruhe.