



## Zwerchfellatmung

Suche dir einen Ort, an dem du nicht gestört wirst.  
Finde eine bequeme Position und gib dein Gewicht nach unten hin ab.  
Im Liegen gibst du Schwere an den Boden ab und im Sitzen an den Stuhl.  
Nimm jetzt deine Hände und lege eine Hand unterhalb des Nabels auf den Bauch und die andere oben auf das Brustbein in der Mitte der Brust.  
Lasse die Hände auf dem Körper ruhen und wenn du magst, schliesse die Augen oder fixiere sie weich auf einen ruhenden Punkt.  
Nehme mit den Händen wahr, wie du ein- und ausatmest, spüre mit deinen Händen die Bewegung des Rumpfes während der Ein- und Ausatmung.  
Spüre das Heben und Senken und nehme wahr, was sich als erstes hebt, der Brustbereich oder der Bauchbereich?  
Oder der Bauchbereich zuerst und dann der Brustbereich? Oder hebt sich beides gleichzeitig?  
Es gibt kein richtig oder falsch.  
Versuche deine Atmung kennen zu lernen.

(Pause)

Geh jetzt mit deiner Aufmerksamkeit in den Beckenbereich zur unteren Hand und versuche dort den Beginn deiner Atmung zu lenken, sodass sich das Zwerchfell mit der Einatmung in den Bauchraum senken kann.  
Bei der Einatmung senkt sich das Zwerchfell und bei der Ausatmung hebt es sich wieder.  
(Pause und zwischendurch „erinnern“: einatmen und ausatmen.)  
Atme wieder normal und lege nun beide Hände oberhalb des Nabels auf die Rippenbögen, dort wo sich das Zwerchfell befindet.  
Spüre von dort, wie der Bauchraum sich hebt und senkt.  
Die Bewegung ist zart und fein, du musst nichts verändern oder intensivieren. In Ruhe ist die Atmung eher flach und weich.  
Es passiert nicht viel.  
Versuche die Aufmerksamkeit einfach auf die Atmung zu richten und verweile dort. Lass den Atem einfach fließen.  
Beobachte, wie die Einatmung den Unterbauch oder gar das Becken beeinflusst und lasse mit der Ausatmung alle Verspannungen des Rumpfes los.

(Pause)

Beende dann diese Übung langsam, spüre den Körper von den Füßen angefangen, recke und strecke dich und bereite dich wieder für den Alltag vor.

