

Technik

Brust-Atmung vs. Bauch-Atmung

Brust-Atmung:

- Fokus liegt darauf wie sich der Brustkorb beim Einatmen weitet und hebt.
- Die Schultern heben sich ebenfalls
- Der Bauch wird hingegen flach.
- Beim Ausatmen geht der Brustkorb wieder in seine Normalstellung zurück, während sich die Schultern senken.

Nachteil:

- **Atmung bleibt flach**
- **Spannung in den Schultern**
- **Atmung weg vom Körpermittelpunkt, Energiezentrum**

Bauch-Atmung:

- Fokus liegt beim Einatmen auf dem Bauch und dem Gefühl, wie er sich beim Einatmen nach vorne wölbt
- Dabei bleiben Brustkorb und Schultern in einer ruhigen Position.
- Um das zu Erspüren kannst du beide Hände mit den Handflächen so auf den unteren Rücken legen, dass deine Fingerspitzen gerade noch die Wirbelsäule berühren.
- Bei korrekter Bauchatmung entfernen sich die Fingerspitzen beim Einatmen voneinander und nähern sich beim Ausatmen wieder an.

Vorteil:

- **Tiefe Atmung**
- **Schultern bleiben entspannt**
- **Atmung nah am Körpermittelpunkt, Energiezentrum**