Wichtig:

1. Die Atemübung wird durch die Nase durchgeführt. Der Atem ist dabei lautlos.
2. Für eine Runde nur 3 bis 5 tiefe Zwerchfellatemzüge machen.
3. Maximal dreimal am Tag eine Runde mit bis zu fünf tiefen Zwerchfellatemzügen durchführen.

Mögliche Wirkungen:

1. Nutzen wir das Zwerchfell richtig, indem wir es gut bewegen und langsam atmen, erhalten die Bauchorgane und das Herz eine gesunde Massage.
2. Das Zwerchfell massiert den Körper von innen: Es löst Verspannungen und Verhärtungen, verbessert die Durchblutung, entschlackt das System und unterstützt Heilungsprozesse.
3. Die Sauerstoffversorgung wird erhöht, was entspannend und beruhigend wirkt. Es senkt Blutdruck und Herzfrequenz.
4. Diaphragmatisches Atmen stärkt den Rücken und wirkt sich positiv auf Rückenschmerzen aus.

Tiefe Zwerchfellatmung:

- Setzen Sie sich bequem hin. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht zusammensinkt, und strecken Sie den Rücken lang, damit die Lungen, das Herz und das Zwerchfell Raum haben.
- Legen Sie die linke Hand auf die Brust und die rechte auf den Bauchraum, sodass sie auf dem Bauchnabel liegt. Schließen Sie die Augen und kommen Sie einen Moment zur Ruhe.
- Achten Sie während der Übung darauf, dass sich die obere Hand nicht bewegt – die gesamte Atemaktivität kommt aus dem unteren Atemraum.
- Atmen Sie durch die Nase ein – so langsam, wie es Ihnen ohne Anstrengung möglich ist. Dabei weitet sich der Bauchraum, und die Bauchdecke bewegt sich nach außen zur rechten Hand. Das Brustbein bleibt ruhig.
- Dann atmen Sie aus – wieder so langsam wie möglich. Die Bauchdecke zieht sich dabei nach innen zurück. Um die Ausatmung zu verstärken, ziehen Sie am Ende der Ausatmung die Bauchdecke so weit wie möglich in Richtung Wirbelsäule – ein wenig so, als wollten Sie alle Luft aus sich herausdrücken.
- Machen Sie auf diese Weise 3 bis 5 langsame und tiefe Zwerchfellatemzüge, dann atmen Sie wieder natürlich. Spüren Sie für 1 Minute nach.
- Das ist eine Runde. Wenn Sie möchten, üben Sie bis zu drei Runden.

Atemtagebuch

Übung: Tiefe Zwerchfellatmung

Tag	Übungsdauer 5 Min	Notizen: <ul style="list-style-type: none">• Wo im Körper spüre ich den Atem beim Ein- und Ausatmen?• Wie fühle ich mich nach der Atemübung bzw. am nächsten Tag?• Wie wirkt sich die Atemübung auf meinen Blutdruck, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafqualität usw. aus?
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		