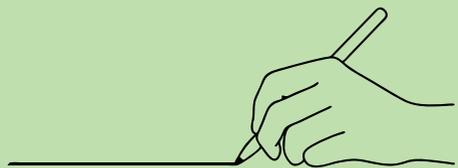


ICH ATME EIN-ICH ATME AUS

# AEMTAGEBUCH

ICH BIN IM HIER & JETZT





ICH ATME EIN-ICH ATME AUS

# ATEMTAGEBUCH

ICH BIN IM HIER & JETZT

*Dieses Buch gehört*

.....



*"Atmen ist das wichtigste  
Element im Leben.  
Du **atmest ein**, und du **lebst**.  
Du **atmest aus**,  
und du **gibst Leben**."  
- Osho*



# BAUCHATMUNG

Die Bauchatmung, auch diaphragmatische Atmung genannt, ist eine Atemtechnik, die die Nutzung des Zwerchfells fördert. Die Bauchatmung fördert nicht nur eine effizientere Sauerstoffaufnahme, sondern kann auch dazu beitragen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Mit kontinuierlicher Praxis wirst du eine vertiefte Atmung und eine größere Entspannung erfahren.

## **Bauchdeckenbewegung beim Einatmen:**

- Beim Einatmen kontrahiert sich das Zwerchfell und bewegt sich nach unten.
- Diese Abwärtsbewegung vergrößert den Raum in der Brusthöhle.
- Da sich das Zwerchfell nach unten bewegt, dehnt sich der Bauchraum aus, und die Bauchdecke bewegt sich nach vorne.

## **Bauchdeckenbewegung beim Ausatmen:**

- Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell und kehrt in seine ursprüngliche Position zurück.
- Durch die Aufwärtsbewegung des Zwerchfells verringert sich der intraabdominale Druck, und die Bauchdecke bewegt sich nach hinten in Richtung Wirbelsäule.

## **Wann man die Bauchatmung nicht üben soll**

Bauchatmung hat keine spezifischen Kontraindikationen. In bestimmten körperlichen Situationen, wie nach einer Bauchoperation oder während einer schweren Verdauungsphase, kann die Bauchatmung möglicherweise als unangenehm empfunden werden.

# BAUCHATMUNG

## Anleitung

- **Bequeme Position einnehmen:**

Setze dich aufrecht hin oder lege dich flach auf den Rücken. Platziere eine Hand auf deine Brust und die andere auf deinen Bauch.

- **Bewusste Wahrnehmung:**

Beginne, bewusst deinen Atem zu beobachten. Achte darauf, wie sich deine Hände auf Brust und Bauch bei jedem Atemzug bewegen.

- **Einatmen durch die Nase:**

Atme langsam und tief durch die Nase ein. Konzentriere dich darauf, dass sich zuerst dein Bauch ausdehnt, während die Brust ruhig bleibt.

- **Vollständige Ausatmung:**

Atme nun ebenso langsam durch die Nase aus. Lass die Luft sanft und vollständig aus deinem Bauch entweichen. Spüre, wie sich der Bauch zurückzieht.

- **Natürlicher Atemrhythmus:**

Lass deinen Atem in einem natürlichen Rhythmus fließen. Fokussiere dich darauf, dass der Großteil der Atembewegung in deinem Bauch stattfindet.

- **Regelmäßiges Üben:**

Übe die Bauchatmung regelmäßig für einige Minuten am Tag. Du kannst dies als eigenständige Übung oder als Teil einer Entspannungspraxis tun.

# BAUCHATMUNG

## Mögliche Wirkungen

Die Bauchatmung, auch als diaphragmatische Atmung bekannt, kann verschiedene positive Auswirkungen auf den Körper und das Wohlbefinden haben. Hier sind einige der wissenschaftlich unterstützten Effekte der Bauchatmung:

- **Reduzierung von Stress:**

Bauchatmung aktiviert das parasympathische Nervensystem, was zu einer Entspannungsreaktion führt und den Stresslevel reduzieren kann.

- **Verbesserung der Lungenfunktion:**

Durch die bewusste Einbeziehung des Zwerchfells bei der Bauchatmung wird die Lungenkapazität optimiert. Dies kann die Sauerstoffversorgung verbessern und die Effizienz der Atmung steigern.

- **Senkung des Blutdrucks:**

Entspannte Bauchatmung kann den Blutdruck regulieren, insbesondere wenn sie mit Stressabbau einhergeht. Eine verbesserte Atmung trägt zur Förderung der Durchblutung und zur Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems bei.

- **Förderung der Verdauung:**

Durch die Aktivierung des Zwerchfells unterstützt die Bauchatmung indirekt die Funktion des Verdauungssystems. Ein entspannter Bauch fördert eine gesunde Darmaktivität.

- **Verbesserung der mentalen Klarheit und Konzentration:**

Durch die Fokussierung auf bewusste Atmung kann die Bauchatmung dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu verbessern.

Tag 1

# BAUCHATMUNG

## BLUTDRUCKMESSUNG

TAG & ZEIT	SYS	DIA	PULS	NOTIZEN

Hast du Veränderungen in deinem Puls (Herzfrequenz) vor und nach den Atemübungen bemerkt?

---

---

---

Wie haben sich deine Blutdruckwerte vor und nach den Atemübungen entwickelt?

---

---

---

Wie habe ich mich heute während meiner Atemübung gefühlt?

---

---

---

Wie hast du die Bewegung deines Bauches während der Bauchatmung wahrgenommen? Gab es Veränderungen in der Art und Weise, wie sich dein Bauch beim Einatmen und Ausatmen bewegt hat?

---

---

---

---

Gab es Unterschiede in meiner körperlichen oder emotionalen Verfassung vor und nach der Übung?

---

---

---

Tag 2

## BAUCHATMUNG

# BLUTDRUCKMESSUNG

TAG & ZEIT	SYS	DIA	PULS	NOTIZEN

Hast du Veränderungen in deinem Puls (Herzfrequenz) vor und nach den Atemübungen bemerkt?

---

---

---

Wie haben sich deine Blutdruckwerte vor und nach den Atemübungen entwickelt?

---

---

---

Wie habe ich mich heute während meiner Atemübung gefühlt?

---

---

---

Wie hast du die Bewegung deines Bauches während der Bauchatmung wahrgenommen? Gab es Veränderungen in der Art und Weise, wie sich dein Bauch beim Einatmen und Ausatmen bewegt hat?

---

---

---

---

Gab es Unterschiede in meiner körperlichen oder emotionalen Verfassung vor und nach der Übung?

---

---

---

Tag 3

## BAUCHATMUNG

# BLUTDRUCKMESSUNG

TAG & ZEIT	SYS	DIA	PULS	NOTIZEN

Hast du Veränderungen in deinem Puls (Herzfrequenz) vor und nach den Atemübungen bemerkt?

---

---

---

Wie haben sich deine Blutdruckwerte vor und nach den Atemübungen entwickelt?

---

---

---

Wie habe ich mich heute während meiner Atemübung gefühlt?

---

---

---

Wie hast du die Bewegung deines Bauches während der Bauchatmung wahrgenommen? Gab es Veränderungen in der Art und Weise, wie sich dein Bauch beim Einatmen und Ausatmen bewegt hat?

---

---

---

---

Gab es Unterschiede in meiner körperlichen oder emotionalen Verfassung vor und nach der Übung?

---

---

---

Tag 4

## BAUCHATMUNG

# BLUTDRUCKMESSUNG

TAG & ZEIT	SYS	DIA	PULS	NOTIZEN

Hast du Veränderungen in deinem Puls (Herzfrequenz) vor und nach den Atemübungen bemerkt?

---

---

---

Wie haben sich deine Blutdruckwerte vor und nach den Atemübungen entwickelt?

---

---

---

Wie habe ich mich heute während meiner Atemübung gefühlt?

---

---

---

Wie hast du die Bewegung deines Bauches während der Bauchatmung wahrgenommen? Gab es Veränderungen in der Art und Weise, wie sich dein Bauch beim Einatmen und Ausatmen bewegt hat?

---

---

---

---

Gab es Unterschiede in meiner körperlichen oder emotionalen Verfassung vor und nach der Übung?

---

---

---

Tag 5

## BAUCHATMUNG

# BLUTDRUCKMESSUNG

TAG & ZEIT	SYS	DIA	PULS	NOTIZEN

Hast du Veränderungen in deinem Puls (Herzfrequenz) vor und nach den Atemübungen bemerkt?

---

---

---

Wie haben sich deine Blutdruckwerte vor und nach den Atemübungen entwickelt?

---

---

---

Wie habe ich mich heute während meiner Atemübung gefühlt?

---

---

---

Wie hast du die Bewegung deines Bauches während der Bauchatmung wahrgenommen? Gab es Veränderungen in der Art und Weise, wie sich dein Bauch beim Einatmen und Ausatmen bewegt hat?

---

---

---

---

Gab es Unterschiede in meiner körperlichen oder emotionalen Verfassung vor und nach der Übung?

---

---

---

Tag 6

## BAUCHATMUNG

# BLUTDRUCKMESSUNG

TAG & ZEIT	SYS	DIA	PULS	NOTIZEN

Hast du Veränderungen in deinem Puls (Herzfrequenz) vor und nach den Atemübungen bemerkt?

---

---

---

Wie haben sich deine Blutdruckwerte vor und nach den Atemübungen entwickelt?

---

---

---

Wie habe ich mich heute während meiner Atemübung gefühlt?

---

---

---

Wie hast du die Bewegung deines Bauches während der Bauchatmung wahrgenommen? Gab es Veränderungen in der Art und Weise, wie sich dein Bauch beim Einatmen und Ausatmen bewegt hat?

---

---

---

---

Gab es Unterschiede in meiner körperlichen oder emotionalen Verfassung vor und nach der Übung?

---

---

---

Tag 7

## BAUCHATMUNG

# BLUTDRUCKMESSUNG

TAG & ZEIT	SYS	DIA	PULS	NOTIZEN

Hast du Veränderungen in deinem Puls (Herzfrequenz) vor und nach den Atemübungen bemerkt?

---

---

---

Wie haben sich deine Blutdruckwerte vor und nach den Atemübungen entwickelt?

---

---

---

Wie habe ich mich heute während meiner Atemübung gefühlt?

---

---

---

Wie hast du die Bewegung deines Bauches während der Bauchatmung wahrgenommen? Gab es Veränderungen in der Art und Weise, wie sich dein Bauch beim Einatmen und Ausatmen bewegt hat?

---

---

---

---

Gab es Unterschiede in meiner körperlichen oder emotionalen Verfassung vor und nach der Übung?

---

---

---

# REFLEXION DER BAUCHATMUNG

Konntest du die Bauchatmung in deinen Alltag integrieren und in stressigen Momenten anwenden? Wie hat sich die Bauchatmung auf deine Fähigkeit zur Stressbewältigung ausgewirkt?

---

---

---

Welche Empfindungen oder Sensationen hast du in deinem Bauch während der Bauchatmung wahrgenommen? Konntest du die sanfte Auf- und Abwärtsbewegung deines Bauches spüren?

---

---

---

Wie hast du deine innere Stimmung oder Gefühle während der Bauchatmung wahrgenommen? Gab es Momente der Gelassenheit, Freude oder Ruhe?

---

---

---

# REFLEXION DER BAUCHATMUNG

Wie hat sich die Bauchatmung auf deinen Körper, deine Gedanken, deine Emotionen und deinen Blutdruck ausgewirkt? Möchtest du deine eigenen Erfahrungen auflisten?

Körper

---

---

---

---

---

Gedanken

---

---

---

---

---

Emotionen

---

---

---

---

---

Blutdruck

---

---

---

---

---

Notizen

---

---

---



HAST DU FRAGE

ANH PHAM

YOGALIKEYOGIS.CH