

### Was passiert bei der Zwerchfellatmung:

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel und wird manchmal auch als zweites Herz bezeichnet. Mit seinen Kolbenbewegungen wirkt es wie ein kräftiger Motor für die Blutzirkulation. Als ein kuppelförmig gewölbter Muskel spannt sich das Zwerchfell zusammen und senkt sich in die Bauchhöhle, beim Ausatmen entspannt es sich und kehrt in die Ruhestellung zurück, wobei der Raum in der Brusthöhle verkleinert wird.

Durch die Zwerchfellbewegung werden die unterhalb des Zwerchfells liegenden Bauchorgane massiert. Im Idealfall entspannt diese natürliche Atembewegung den gesamten Beckenbereich bis in die Unterleibslinien.

Die Wirkung der tiefen gelösten Bauchatmung sind vielfältig. Durch die regelmäßige, rhythmische Innenmassage werden die inneren Organe belebt und besser durchblutet. Das Herz wird entlastet und der venöse Rückfluss unterstützt. Im Gegensatz zur flachen Brustatmung, der so genannten oberen Atmung, entlastet die Zwerchfellatmung die Schilddrüse und wirkt beruhigend und ausgleichend auf den gesamten Organismus.

Bei der Bauch- oder Zwerchfellatmung ist es wichtig, die Bauchmuskulatur so gut wie möglich zu entspannen, damit das Zwerchfell sich frei bewegen kann. Die Umstellung von der flachen Brustatmung auf die tiefe Bauchatmung geschieht allmählich. Am Anfang sollte man sich die Zeit nehmen, die Bauchatmung mit Hilfe von Übungen systematisch einzuüben. Sobald die wohltuende Wirkung gespürt wird, setzt die natürliche Bauchatmung auch im Alltag immer öfter ein.

Die Konzentration auf das Heben und Senken der Bauchdecke hat eine beruhigende und entspannende Wirkung. Sänger, Tänzer, Schauspieler und Musiker arbeiten gezielt mit der tiefen Bauchatmung und der Konzentration auf diesen Bereich. In Stresssituationen ist die Konzentration auf das Heben und Senken der Bauchdecke ein Anker der Ruhe. Wenn alle Anzeichen auf Sturm stehen, kann die Aufmerksamkeit auf die Bauchatmung gelenkt werden, um in Belastungssituationen die Konzentration zu behalten.

Im Laufe des Tages kann die Konzentration immer wieder auf die Bauchatmung gerichtet werden, egal was man gerade tut. Durch fortwährende Übung stabilisiert sich die daraus resultierende innere Ruhe immer mehr.