



## TIEFENATMUNG-MEDITATION

Der Fokus bei der Tiefenatmung liegt auf dem Atmen aus dem Bauch heraus, um so möglichst viel frische Luft in die Lungen zu transportieren.

- *Sitzen Sie bequem und strecken Sie Ihren Rücken durch. Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust, die andere auf Ihren Bauch.*
- *Atmen Sie durch die Nase ein. Die Hand auf Ihrem Bauch sollte sich dabei anheben, während die Hand auf Ihrer Brust sich nur wenig bewegt.*
- *Anschließend durch den Mund so viel Luft wie möglich ausatmen und die Bauchmuskeln dabei zusammenziehen. Die Hand auf Ihrem Bauch sollte sich dabei wieder senken, während sich Ihre andere Hand erneut nur wenig bewegt.*
- *Weiter durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Atmen Sie so stark, dass sich Ihr Unterbauch hebt und senkt. Während des Ausatmens langsam zählen.*

Wenn Ihnen das Bauchatmen während des Sitzens unangenehm ist, legen Sie sich auf den Boden. Geben Sie ein kleines Buch auf Ihren Bauch und achten Sie darauf, dass es sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.