

Bauchatmung ist besser als Brustatmung:

Bei der Brustatmung wird nur ein Teil der Lunge mit Luft gefüllt. Das heißt, Sie haben beim Sprechen weniger Luft zur Verfügung. Wollen oder müssen Sie nun lauter sprechen oder einen längeren Satz zu Ende bringen, müssen Sie mit der wenigen Luft in der Lunge auskommen. Die Folge ist eine gepresste Stimme und hastiges Atmen am Ende längerer Sätze.

Außerdem spannt man bei der Brustatmung unwillkürlich auch die Brust- und Schultermuskulatur mit an, was nicht selten zu Problemen wie Verspannungen und Schmerzen führt.

Bauchatmung:

Bei der Bauchatmung oder Tiefenatmung wird hingegen nicht in den Brustraum, sondern in den Bauch geatmet. Die aufgenommene Luftmenge ist dabei wesentlich größer als bei der Brustatmung. Sie haben mehr Luft und können volltönender und energievoller sprechen als mit der Brustatmung. Hierbei kommt die Muskulatur des Zwerchfells so zum Einsatz, wie es beim entspannten Atmen sein sollte.



Richtiges Atmen hilft beim Sprechen und entspannt Körper und Seele

Bauchatmung führt darüber hinaus erwiesenermaßen zu einer Entspannung von Körper und Seele und ist deshalb auch und gerade in stressigen Situationen äußerst hilfreich.

So atmen Sie richtig:

Atmen Sie tief in den Bauchraum ein. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und spüren Sie das Heben und Senken beim Ein- bzw. Ausatmen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich Ihre Atmung bewusst zu machen.