

Übungen für die Atmung

1. In beliebiger Position kannst Du die Lippenbremse ausführen.



Atme tief durch die Nase ein und atme durch den leicht geöffneten und gespitzten Mund aus – als ob man eine Kerze auspustet oder halte Dir ein Taschentuch vor den Mund – es soll sich bewegen.



2. Du suchst Dir eine bequeme Position aus – im Stehen oder Sitzen – und lässt die Arme locker hängen. Mit dem Einatmen drehst Du die Arme/Handflächen nach außen, ziehst die Schulterblätter zusammen und richtest Deinen Oberkörper auf. Beim Ausatmen drehst Du die Arme nach Innen und rundest den Oberkörper. Führe die Übung langsam aus und atme dabei tief ein und aus.

3. In beliebiger Position führst Du die Kontaktatmung durch. Lege Deine Hände auf Deinen Brustkorb und spüre wie sich Dein Brustkorb hebt und senkt. Dann legst Du die Hände seitlich an die Rippen – der Brustkorb weitet sich und zieht sich zusammen. Nun legst Du die Hände auf den unteren Bauch, der sich bei der Atmung hebt und senkt. Als letztes kommen die Hände an die Lenden. Auch hier kann man eine Bewegung spüren.
4. In beliebiger Position atmest Du schnüffelnd durch die Nase (etwa 3-5mal) ein und durch den Mund langsam aus (Lippenbremse). Intensivieren kannst Du die Übung, indem Du ein Nasenloch zu hältst.
5. Im aufrechten Sitzen atmest Du durch die Nase tief ein und durch den Mund stoßartig (3-5mal) aus. Als Variante machst Du beim stoßartigen Ausatmen die Laute „Fff-T“, „Ssss“ und „Schhh“.
6. In beliebiger Position atmest Du durch die Nase ein (bis 4 zählen), machst eine Atempause (bis 6 zählen) und atmest aus (bis 8 zählen). Mit der Zeit kannst Du die Phasen verlängern.

Führe die Übungen etwa 5mal durch, mache dann eine Pause und wiederhole sie, wenn Du möchtest.

Viel Spaß dabei 😊 Conny Goldbach