

Atemübungen



Aufrichtung des Oberkörpers

- Sitz auf einem Hocker ohne Lehne, Arme hängen locker runter
- atmen Sie tief ein , drehen Sie die Handinnenflächen nach vorne, richten Sie sich auf und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten
- atmen Sie wieder aus, drehen Sie die Handinnenflächen nach hinten und lassen Sie den Rücken etwas rund werden
- atmen Sie bewußt , tief und langsam ein und aus

Durch einen aufgerichteten Oberkörper haben Organe und Muskeln mehr Freiraum und können besser arbeiten. Davon profitiert Ihre Atmung. Trainieren Sie daher regelmäßig die aufrechte Haltung und damit die Dehnung des Brustkorbes um eine tiefe Atmung möglich zu machen.



Bauchatmung/ Zwerchfellatmung

- Rückenlage, die Beine sind locker angestellt
- legen Sie Ihre Hände locker auf den Bauch und atmen Sie tief durch die Nase bis Sie den Atem unter den Händen spüren und sich der Bauch leicht anhebt
- lenken Sie die Atmung gezielt in den Bauch
- atmen Sie mit leicht geöffnetem Mund gegen den Widerstand der Lippen aus (Lippenbremse)
- 3-5x wiederholen