

1. Wahrnehmung und Schulung bestimmter Atemrichtungen (Bauch, Flanken, Rücken)

- Rückenlage, beide Hände auf den Bauch auflegen, langsam durch die Nase einatmen – der Bauch wölbt sich nach vorne – mit der Lippenbremse ausatmen – der Bauch geht locker wieder zurück
- Sitz, Hände in die Flanken legen, langsam durch die Nase einatmen – mit der Lippenbremse ausatmen
- Bauchlage, beide Hände seitlich neben der Wirbelsäule an die Lenden legen, langsam durch die Nase einatmen – mit der Lippenbremse ausatmen

2. Zwerchfellkräftigung

- Ein Nasenloch zuhalten, durch die Nase tief in den Bauch einatmen, mit der Lippenbremse wieder ausatmen
 - schnüffelndes Einatmen, mit der Lippenbremse wieder ausatmen
 - durch die Nase einatmen, auf f-f-f, k-k-k wieder ausatmen
- Sie können diese Übungen auch miteinander kombinieren.
 - Dosierung: 2x täglich 20-40 Atemzüge

3. Dehnung verkürzter Muskelgruppen

a) Dehnung Schulter- Nackenmuskulatur

aufrecht sitzen oder stehen, während der Ausatmung Kopf zur Seite neigen, Arm der Gegenseite Richtung Füße ziehen, beim Einatmen lockerlassen, Seitenwechsel



b) Flankendehnung

aufrecht sitzen oder stehen, einen Arm nach oben nehmen, Arm und Rumpf bei der Ausatmung zur Seite neigen, bei der Einatmung zurück in die Mitte, Seitenwechsel



c) Brustmuskeldehnung

seitlich an die Wand stellen, Arm in Schulterhöhe gestreckt oder angewinkelt nach hinten, Handinnenfläche an die Wand, bei der Ausatmung Schulter so weit wie möglich nach vorne drehen, bei der Einatmung lockerlassen

- 3-5x pro Seite á 20 sec



4. Dehnlagen

a) Hockdrehlage:

Rückenlage mit angestellten Beinen, beide Beine auf eine Seite legen, Kopf auf die andere Seite legen



b) Halbmondlage:

Rückenlage, ein Bein nach dem anderen gestreckt soweit wie möglich auf eine Seite legen, Arm der anderen Seite neben dem Ohr ablegen.



- 15-30 Minuten pro Seite

5. Atmung in Verbindung mit Belastung

Grundsätzlich gilt: ausatmen bei Belastung, z.B.:

- aufstehen (vom Stuhl oder vom Liegen), dabei ausatmen ;
- etwas Schweres vom Boden aufheben, dabei ausatmen;
- etwas Schweres zu sich heranziehen, dabei ausatmen

