

## Atemübungen

### **1 – Grundübung**

Ausgangsstellung: „**Ich bin!**“ (aufrecht sitzen, vom Scheitel her zum Himmel wachsen, Zunge liegt am Mundboden und klebt nicht am Gaumen, Becken ist aufgerichtet, Füsse am Boden, Unterschenkel stehen dabei senkrecht)

... 5 Minuten gleichmässig, rhythmisch durch die Nase ein – und ausatmen  
... oder durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen

### **2 – 10er-Übung**

Ausgangsstellung: „Ich bin!“

... 10x tief durch die Nase einatmen und beim langsamen Ausatmen durch den Mund gedanklich bis auf 10 zählen

### **3 – 8er-Übung**

Ausgangsstellung: „Ich bin!“

... der rechte Daumen hält das rechte Nasenloch zu... eingeatmet wird durch das linke Nasenloch... der rechte Mittelfinger schliesst nun das linke Nasenloch... wobei durch das rechte Nasenloch ausgeatmet wird: das Ganze wird 8 Mal wiederholt  
... danach erfolgt die gleiche Übung seitenverkehrt ebenfalls 8x

### **4 – komplexe Übung**

Ausgangsstellung: „Ich bin!“

... ca. 5 Minuten durch die Nase einatmen, wobei der gesamte Brustkorb belüftet wird und sich die Rippen heben sowie der Bauchraum mit Luft gefüllt wird... am Ende der Einatmung 5 Sekunden verweilen... dann durch den Mund langsam ausatmen und am Ende der Ausatmung ebenfalls 5 Sekunden bleiben, bevor wieder eingeatmet wird

## **5 – Körperspannung / Stabilität**

Ausgangsstellung: aufrecht stehen, vom Scheitel her nach oben wachsen, Schultern sind locker, Knie leicht gebeugt... den Körperschwerpunkt nach vorn verlagern

... durch die Nase einatmen und durch die geschlossenen Zähne auf einen Ssssss-Laut ausatmen, bis an das Maximum der Ausatmung (auf keinen Fall vorher abbrechen)... dabei die Körperposition nicht verändern und am Ende wieder tief einatmen

... maximal 3x hintereinander ausführen

... bevorzugt lieber bis zu 15x täglich über den Tag verteilt einmalig ein – und ausatmen

## **6 – Atmen im Schrittrhythmus**

... beim Gehen, Wandern oder Joggen auf 4 Schritte durch die Nase einatmen und auf mindestens 6 oder mehr (bis zu 12 Schritte) durch den Mund ausatmen

... bei erhöhtem Tempo ändert sich der Rhythmus, so dass ein Verhältnis von 1:1 notwendig sein kann