

Atemübung

Bei der Atemübung ist es wichtig, dass Sie versuchen ganz entspannt ihrem natürlichen Atemfluss zu folgen. Wenn Sie ihren Atemrhythmus gefunden haben verlängern Sie die einzelnen Atemzüge etwas. Atmen Sie tief in den Bauch ein und atmen Sie langsam und bewusst aus. Atmen Sie tief in den Bauch. Das erhöht den Sauerstoffanteil in Ihrem Blut, die Lunge wird besser durchlüftet und Sie werden ein Gefühl der entspannten Gelöstheit erreichen. Atmen Sie durch die Nase ein und langsam und bewusst durch den Mund aus. So können Sie eine größere Tiefe bei dieser Atemübung erreichen.

Wiederholungen: Atmen Sie mindestens 12 mal tief durch, bevor Sie mit anderen Gymnastikübungen beginnen.



1. Legen Sie sich mit auf den Rücken, eine Hand auf den Bauch, die andere lassen Sie locker ausgestreckt liegen. Atmen Sie tief ein und spüren Sie dabei, wie sich erst ihr Bauchraum, dann ihr Brustkorb mit Luft füllen. Dabei heben sich die Bauchdecke und Rippen.



2. Wenn Sie ausatmen senken sich Rippen und Bauchdecke wieder. Atmen Sie bewusst und langsam aus. Versuchen Sie während der ganzen Atemübung eine tiefe und gleichmäßige Atmung beizubehalten.



3. Kehren Sie in die Ausgangshaltung zurück.