



ATEMÜBUNGEN

Sie liegen auf dem Rücken, Ihre Beine sind gebeugt, Ihre Füße sind hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf nach hoch gezogen, das Kinn ist leicht an den Hals angezogen. Entspannen Sie sich.

Übung 1:

Atmen Sie mit der Nase ein und aus, falls möglich. Das Ausatmen sollte doppelt so lange dauern als das Einatmen. Legen Sie Ihre Handflächen locker auf Ihren Bauch und atmen Sie direkt darunter. Einatmend steigen die Handflächen auf, der Bauch kommt hoch, ausatmend fallen die Handflächen frei nach unten.

Übung 2:

Legen Sie eine Handfläche auf die unteren Rippen auf die Brust und die andere auf den Bauch unter den Bauchnabel. Sie beginnen, sich in Ihrer Handfläche auf dem Bauch einzutun. Sie fügen allmählich Ihre Brust mit den Unterschlüsselnbereichen dazu. Der Bauch und die Brust nehmen mit der Ausatmung ab. Nichts Müheloses, Sie atmen nur frei in den Bauch, in die Brust, und der Bauch und die Brust sinken wieder. Stellen Sie sicher, dass Ihre Schultern nicht bis zu den Ohren hochheben, der Kopf gezogen und das Becken entspannt bleiben.

Übung 3:

Legen Sie die Handflächen auf die Seiten der unteren Rippen, die Schultern bleiben so flach wie möglich auf dem Boden und der Kopf ist herausgezogen. Sie atmen in die Brustseiten (direkt unter Ihre Handflächen), auch in den Bereich der Brustwirbelsäule, die auf dem Boden liegt (in den Bereich zwischen den Schultern). Beim Ausatmen spüren Sie, wie die Rippen in den Rumpf fallen und sich dem Becken nähern. Stellen Sie sicher, dass Ihre Schultern einatmend nicht bis zu den Ohren hochheben, der Kopf bleibt gezogen und das Becken entspannt bleiben.

Übung 4:

Legen Sie die Handflächen mit den gestreckten Fingern an die Hüften, direkt zwischen den Rippen und das Becken. Die Daumen zeigen in die Vertiefung zwischen den Rippen und dem Becken am Rücken und die kleinen Finger zeigen in die Leisten neben den Beckenknochen. Sie atmen unter alle Finger (auch unter Daumen und die kleinen Finger). Beim Ausatmen haben Sie das Gefühl, dass alle Ihre Finger frei sind, um wieder in den Rumpf zu gelangen. Entspannte Einatmung in die Brust, in den Rücken und in den Bereich des Unterleib. Dann eine fließende Ausatmung. Stellen Sie sicher, dass Ihre Schultern nicht bis zu den Ohren hochheben, der Kopf gezogen und das Becken entspannt bleiben.

Übung 5:

Ihre Handflächen breiten sich auf Ihrem Bauch aus, die Daumen zeigen auf die unteren Rippen, die kleinen Finger in die Leisten. Sie atmen sowohl unter Ihre Handflächen als auch unter Ihre kleinen Finger, und beim Ausatmen fühlen Sie, dass die unteren Rippen sinken und sich dem Becken nähern. Einatmend wird das Zwerchfell flatt und bewegt sich nach unten. Wenn es den Inhalt des Bauches presst, der Druck im Bauchraum erhöht sich und dadurch fühlen Sie, dass die kleinen Finger durch die exzentrische Bewegung der Bauchmuskeln



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Senioren aufs Spielplatz, nicht ins Krankenhaus

herausgedrückt werden. Stellen Sie sicher, dass Ihre Schultern nicht bis zu den Ohren hochheben, der Kopf gezogen und das Becken entspannt bleiben.