Atemübungen

- ***„Atemtiefe“***

Die TN stehen oder liegen auf Matten in Rückenlage.
Die Hände liegen locker auf dem Brustkorb und die Fingerspitzen berühren sich vor der Brust. Beim Ausatmen werden sie gegeneinander gedrückt, beim Einatmen wieder gelöst. Das Einatmen erfolgt durch die Nase und das Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund.

- ***„Atem schöpfen“***

Die TN stehen.
Im hüftbreiten Stand mit locker herunter hängenden Armen bilden die Hände vor dem Bauch eine „Schöpfkelle“. Beim Einatmen wird diese in Brusthöhe geführt, danach die Hände langsam gedreht und beim Ausatmen erfolgt eine aktive Schubbewegung zurück in die Ausgangsposition in Richtung Bauch. Dort die Hände wieder zu einer „Schöpfkelle“ formen und von neuem beginnen.

- ***„Das Fenster“***

Die TN liegen in Rückenlage auf Matten.
Die Beine sind leicht angewinkelt und die Füße stehen auf dem Boden. Die Arme werden über dem Brustkorb verschränkt, die Hände umfassen das andere Handgelenk, so dass ein „Fenster“ vor dem Brustkorb entsteht. Beim Einatmen das „Fenster“ vor hoch über den Kopf nach hinten führen und über dem Kopf ablegen. Der Brustkorb wird dabei gedehnt. Beim Ausatmen das „Fenster“ wieder langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Das Einatmen erfolgt durch die Nase und das Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund.

- ***„Durch die Arme atmen“***

Die TN stehen.
Beim Einatmen den rechten Arm am Körper entlang hoch über Kopfhöhe führen und mit der Handfläche nach oben strecken. Beim kräftigen Ausatmen den Arm locker fallen lassen.
Übung mehrmals wiederholen; danach die Übung mit dem linken Arm ausführen.

- ***„In den Rücken atmen“***

Die TN bilden Paare. Die Übung kann entweder im Sitzen oder in Bauchlage auf einer Matte durchgeführt werden.

Ein/e Partner/in reibt seine/ihre Handflächen gegeneinander, so dass sie ganz warm werden. Dann legt er/sie eine Hand auf den Rücken des Partners/der Partnerin. Diese soll die aufliegende Hand spüren und ganz bewusst tief atmen und „gegen“ die Hand atmen, so dass der/die andere spürt wie sich seine/ihre Hand beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
Nach einiger Zeit Rollenwechsel.