

Atemübungen

Bewegen - Aufrichten - Ausdehnen



Bevor Du mit den Atemübungen beginnst, räkle und strecke Dich und knete deine Wirbelsäule so richtig durch. Lass Deine Wirbelsäule wirbeln, bevor Du sie wie eine Säule aufrichtest. Vielleicht kannst du beim Einatmen die Schultern weit weg von den Ohren und in die Breite sinken lassen und beim Ausatmen deine Wirbelsäule noch etwas verlängern.



Lege Deine Hände aufs Brustbein und drehe den Oberkörper ein paar Mal nach rechts und links, verlängere dich dabei und schiebe den Scheitel in Richtung Himmel. Mache kleine Rotationen, die genau bei Deinen Händen stattfinden, die Bewegung soll in der Brustwirbelsäule sein. Es dürfen auch kleine Achterbewegungen entstehen, als würdest Du rückwärts rudern, Deine Schultern bleiben tief und breit.



Lege deine Hände auf deine unteren Rippenbögen, wenn möglich die Finger vorne und die Daumen hinten auf die hinteren unteren Rippenbögen, atme tief in die Hände ein und aus. Spüre wie sich die Rippen beim Einatmen in deine Hände schieben, sich in die Breite, aber auch nach hinten und vorne ausdehnen. Der Atem kommt und geht, es atmet dich, es atmet ein und aus. Beim Ausatmen können Deine Hände einen ganz leichten Druck auf die Rippen geben, als wolltest du diese etwas zusammenschieben.



Der Daumen der hinteren Hand ist beim unteren Rippenbogen, an der Lungenbasis. Kannst du dorthin deinen Atem lenken? Vielleicht kannst du beim Einatmen den Oberkörper leicht zum Daumen drehen und beim Ausatmen wieder zurück. Lass den Atem ein paar Mal mit der Bewegung fließen und stell dir vor, dass Deine Rippen sich wie eine Jalousie verhalten, vorne schliessen sie sich und hinten öffnet sich die Jalousie ein wenig. Wiederhole dies auf der anderen Seite.



Lege deine Hände in die kleine Kuhle unter Deinen Schlüsselbeinen und lenke den Atem dahin. Die Lungenspitzen gehen bis dort. Lass deine Schultern in die Breite wachsen, beim Ein- und beim Ausatmen. Vielleicht kannst du Deinen Rücken noch etwas aufrichten und den Scheitel noch mehr in Richtung Himmel lenken. Dein Becken bleibt dabei aufgerichtet



Lege jetzt eine Hand an deine Flanke, der Daumen sinkt zum hinteren unteren Rippenbogen, die Finger der anderen Hand liegen unter dem Schlüsselbein. Um den ganzen Lungenflügel zu beatmen atmen wir diagonal vom Daumen an der Lungenbasis, über die Flanke bis zur Lungenspitze. Nimm wahr, wie sich der Lungenflügel diagonal füllt und wie der Atem vollständig ausströmen kann. Eratme völlig neue Winkel deiner Lunge, atme die ganze „Restluft“ aus, die sich noch in der Lungenspitze oder der Basis befindet. Vielleicht kannst Du eine kleine Atempause machen zwischen dem Ein- und Ausatmen. Beatme auch die andere Seite, lass dann die Hände sinken. Schliesse deine Augen, lass den Atem fließen.

Der Atem kommt und geht, es atmet dich, es atmet ein und aus...