



## **Die Atmung**

### **Atmung als Kraftquelle**

„Tief einatmen und tief wieder ausatmen“. In vielen Bereichen, ob im Sport - beim Yoga oder bei einem Arztbesuch, hört man diesen Satz. Doch was hat die Atmung für einen Einfluss auf unseren Körper.

Konzentration, Kreativität, Entspannung – das sind nur einige Beispiele die eng mit unserer Atmung zusammenhängen. Bewusst gesteuerte Atmung verbessert unsere Körperwahrnehmung. Sie fördert die Durchblutung und erhöht das psychische Wohlbefinden. Hast du schonmal gemerkt, dass du gleichmäßig und ruhig atmest, wenn du entspannt oder konzentriert bist? Wahrscheinlich nicht. Und das ist normal und gut so. Denn das bedeutet, dass du dich in deiner Konzentration durch die Atmung nicht ablenken lässt und dass du dich durch tiefes und gesundes Atmen entspannen kannst. Die Atmung ist eine Reaktion im Körper, die unbewusst und automatisch abläuft. Jedoch können verschiedene Rahmenbedingungen auch einen negativen Einfluss auf unsere Atmung haben. Masken, Stress, zu wenig Bewegung oder zu vieles Sitzen kann zu falscher Atmung führen. So kann zum Beispiel eine zu flache Atmung verschiedene Krankheiten, wie Herz-Kreislaufkrankungen oder Haltungsfehler bewirken.

In der jetzigen herausfordernden Zeit ist es bedeutsam, seinem Körper und seiner Atmung etwas Gutes zu tun. Gönn dir 3 – 5 mal in der Woche ein paar Minuten, um dich und deinen Körper bewusst mit Hilfe der Atmung zu entspannen. Stärke deine Atemmuskulatur und deine Atemorgane, um gewissen Krankheiten und Problemen vorzubeugen.

Deine Atmung ist deine Kraftquelle! Sie hilft dir, dich zu entspannen, besser zu schlafen, stark zu sein und mehr Leistung zu bringen.

### **Richtige Atmung:**

Versuche so oft wie möglich durch deine Nase einzuatmen. In einem ruhigen Zustand solltest du auch durch die Nase ausatmen. Bei einer Anstrengung solltest du durch die Lippenbremse ausatmen. Dazu spitze deine Lippen, als würdest du pfeifen. Nun atmest du langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen.



## **Körperhaltungen:**

Du kannst deine Atemübungen in einer für dich bequemen Position ausführen.

- in einer entspannten Liegeposition
- im Sitzen
  - Kutschersitz: Setze dich auf einen Stuhl und spreize etwas deine Oberschenkel; lege deine Unterarme auf deine Oberschenkel ab.
  - Reitersitz: Setze dich rittlings auf einen Stuhl und lege die Arme auf die Stuhllehne
- im Stand: hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie, Schulter und Arme hängen entspannt.

## **Allgemeine Übungen:**

Suche dir mindestens eine Übung für die Beweglichkeit und eine Übung für den Atem aus.

### **Atemübungen:**

#### **1. Atemwechsel**

##### Ausgangsposition:

Stehe in deiner Grundposition: Füße hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt, Bauchnabel leicht nach innen, Becken aufrichten. Halte deine Arme vor deinem Bauchnabel und drehen die Handflächen nach oben. Die Finger berühren sich.

##### Schritt 1:

Einatmen – führe deine Hände auf Brusthöhe: „frischer Atem fließt in meine Lunge“.

##### Schritt 2:

Ausatmen – mit der Lippenbremse sanft ausatmen. Strecke dabei deine Arme nach vorne und drehe die Handflächen (nach vorne): „der alte Atem fließt über meinem Mund aus mir raus“.

##### Schritt 3:

Einatmen – führe deine Arme zur Seite: „viel frischer Atem fließt in meinem Körper“.  
Ausatmen – senke deine Arme in die Ausgangsposition: „der frische Atem verteilt sich in meinem Körper“.

##### Wiederholung:

Führe die Übung 10 – 20 mal durch.



## 2. Dreistufige Atmung

### Ausgangsposition:

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl. Die Atemübung wird mit der Lippenbremse durchgeführt.

### Schritt 1:

Lege deine Hände auf deinen Bauch und atme ein paarmal in deinen Bauch. Spüre wie sich dein Bauch in der Einatmung ausdehnt und in der Ausatmung wieder zurückzieht.

### Schritt 2:

Lege deine Hände auf deine Rippenbögen (unterhalb der Brust, außen) und atme ein paarmal in deinen Brustraum. Spüre wie sich in der Einatmung dein Brustraum weitet und öffnet und in der Ausatmung wieder zusammenzieht.

### Schritt 3:

Lege deine Hände auf deine Schlüsselbeine und atme ein paarmal in diesen Bereich. Spüre wie sich die Schlüsselbeine in der Einatmung heben und in der Ausatmung senken.

### Schritt 4:

Verbinde alle drei Phasen.

Einatmen – der Bauch wölbt sich, der Brustraum weitet sich und die Schlüsselbeine heben sich etwas an.

Ausatmen – der Bauch zieht sich zurück, der Brustraum verkleinert sich und die Schlüsselbeine senken sich ab.

WICHTIG: die Atmung macht die Bewegung nicht die Muskulatur!

### Wiederholung:

Führe die Übung 3 - 5 mal durch.

## 3. Brustkorb öffnen

### Ausgangsposition:

Stehe in deiner Grundposition: Füße hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt, Bauchnabel leicht nach innen, Becken aufrichten. Oder setz dich aufrecht auf einen Stuhl. Hebe deine Arme auf Brusthöhe nach oben und dreh die Handflächen Richtung Decke. Die Atemübung wird mit der Lippenbremse durchgeführt.

### Schritt 1:

Einatmen – Öffne deine Arme weit auseinander: „meine Lunge öffnet sich ganz groß und nimmt viel Sauerstoff und frische Luft auf“.



Schritt 2:

Ausatmen – führe die Arme wieder langsam nach vorne: „die alte und verbrauchte Luft und alles Negative fließen aus meinem Körper raus“.

Abschluss:

Wenn du die Übung beendest, senke deine Arme zurück.

Wiederholung:

Führe die Übung 3 – 5 mal durch.

#### **4. Schnüffelndes Einatmen**

Ausgangsposition:

Stehe in deiner Grundposition: Füße hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt, Bauchnabel leicht nach innen, Becken aufrichten. Oder setz dich aufrecht auf einen Stuhl.

Schritt 1:

Einatmen – versuche schnüffelnd einzuatmen, indem du 3mal kräftig die Luft einziehst.

Schritt 2:

Ausatmen – puste die Luft wieder langsam und gleichmäßig durch deine Lippenbremse aus.

Zusatz:

Intensiviere die Übung, indem du nur durch ein Nasenloch einatmest. Halte dir ein Nasenloch zu.

Wiederholung:

Führe die Übung 3 – 5 mal durch.



## Beweglichkeitsübungen:

### **1. Vierfüßer**

#### Ausgangsposition:

Vierfüßer-Stand; Rücken gerade und Blick nach unten. Atme mit der Lippenbremse.

#### Schritt 1:

Ausatmen – mache deinen Rücken so rund wie möglich (Katzenbuckel): dein Kopf hängt locker, Kinn Richtung Brust, LWS nach oben wölben.

#### Schritt 2:

Einatmen – lass deinen Körper vorsichtig nach unten durchhängen (Pferderücken): hebe deinen Kopf, zieh die Schulter nach unten und öffne dein Herz.

#### Wiederholung:

10 Wiederholung und 2-3 Runden.

### **2. Drehdehnlage**

#### Ausgangsposition:

Rückenlage, Arme locker neben dem Körper, Beine angestellt. Atme mit der Lippenbremse.

#### Schritt 1:

Drehe deinen Körper um die eigene Achse: deine Arme sind rechtwinklig abgespreizt neben dem Kopf (90° Winkel in deinem Ellenbogen); dein Kopf dreht sich auf die linke Seite; deine Beine fallen auf die rechte Seite. Die Beine bleiben übereinander liegen (Knie zusammen).

Atme mehrmals in deine gedehnte Seite.

#### Schritt 2:

Dreh dich langsam in die Ausgangsposition zurück und komme zur anderen Seite. Bleibe mehrere Atemzüge in dieser Position.

#### Wiederholung:

Führe die Übung 3 – 5 mal durch.



### 3. C - Drehung

#### Ausgangsposition:

Rückenlage, Arme locker neben dem Körper, Beine gestreckt. Atme mit der Lippenbremse.

#### Schritt 1:

Lege deine ausgestreckten Beine nach rechts und drehe deinen Oberkörper leicht nach rechts. Lege nun deinen linken Arm ausgestreckt neben dem Kopf ab und bringe deinen Oberkörper in eine C-Form.

#### Schritt 2:

Einatmen – zieh den Arm weiter nach oben.

#### Schritt 3:

Ausatmen – löse die Spannung etwas.

#### Wiederholung:

Führe die Übung 3 – 5 mal auf jeder Seite durch.