

Infos

- Atemgymnastik benötigt Ruhe und Zeit!
- Führen Sie die Atemübungen gerne in verschiedenen Positionen durch:
 - Sitzend, stehend und gerne liegend
- **Nase einatmen, Mund ausatmen**
 - Nase ein: Luft wird angefeuchtet, erwärmt und gefiltert
 - Mund aus: Lippenbremse = leicht aufeinander gepresste Lippen, sodass die Luft bei der Ausatmung langsam ausströmt (über ein „pfff...“)
- Zu Beginn fühlen Sie in sich hinein und nehmen Sie Ihre Atmung wahr (siehe Übung 1) und am Ende Ihrer eigenen Atemgymnastik fühlen Sie erneut in sich hinein – Hat sich etwas verändert? „Wie fühle ich mich jetzt?“

Tipp: Gucken Sie sich gerne auch das Skript + Video der Chinesischen Heilgymnastik an

Übung 1: Achtsam Atmen

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder legen Sie sich auf den Rücken. Schließen Sie Ihre Augen, legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie bewusst tief durch die Nase ein und über die Lippenbremse aus. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Atmung und auf das Gefühl im Bauchbereich – stellen Sie sich dabei innerlich die Frage: „Wie atme ich in diesem Moment?“

Zusatz: Legen Sie Ihre Hände auch mal auf den Brustkorb (vorne und seitlich)



Übung 2: Lockerung Schultergürtel

1. Schultern kreisen
2. Arme gegengleich pendeln lassen, ggf. Oberkörper mitdrehen
3. Schultern beim Einatmen hoch ziehen und mit der Ausatmung bewusst locker lassen
Schulterblätter beim Einatmen zusammenspannen und mit der Ausatmung bewusst locker lassen



Übung 3: Thorax öffnen

Machen Sie sich rund und lassen Sie die Arme seitlich neben den Oberschenkeln hängen. Atmen Sie nun tief durch die Nase ein und richten Sie sich Stück für Stück auf. Drehen Sie dabei die Arme nach außen und spannen Sie am Ende der Bewegung/Einatmung die Schulterblätter zusammen. Mit der Ausatmung machen Sie sich wieder rund.

Wichtig: Lassen Sie sich Zeit und passen Sie die Bewegung Ihrem Atemrhythmus an!

Zusatz: Heben Sie die Arme unterschiedlich hoch (z.B. 45°, 90°, 135°, 180°)



Übung 4: Öffnung Thorax mit Drehung

Die rechte Hand startet die Bewegung neben dem linken Knie/Unterschenkel. Mit der Einatmung richten Sie sich weiter auf und heben den Arm nach hinten-oben-außen. Gucken Sie der Hand hinterher. Mit der Ausatmung kommen Sie zurück in die Ausgangsposition.

Ausführung: Führen Sie erst die Bewegungen nur mit dem rechten Arm aus und hinterher nur mit dem linken Arm. Die Wiederholungszahl steigern Sie stetig selbstständig → 10 Atemzüge, 15, 20, ...



Übung 5: mit Lauten arbeiten

Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie über den Mund mittels Lauten aus:
für langsames Ausatmen

- pfffff....
- sssss....
- schhhhhh....

zum Lösen von Schleim/ zur Förderung des Abhustens (summende Laute)

- ggf. unterstützend durch leichte Klopfungen auf dem Brustkorb mit hohler Hand
- hmmmm....
- ooooo....
- rrrrrrr....
- sssss....
- wwwww...
- stotternd über f-f-f-f-f....

zum forcierten schnellem Ausatmen

- K – wie in *kalt* [k^halt] = kkkkkkk....
- P – wie in *Suppe* [zup^ə] = ppppppp....
- T – wie in *alt* [alt^h] = tttttt....

Übung 6: Atemerleichternde Stellungen

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl im vorderen Bereich, stützen Sie sich entweder mit den Unterarmen oder den Händen auf Ihre Oberschenkel.

Zur Erholung:

Konzentrieren Sie sich nur auf die Atmung. Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie über den Mund aus.

Zusatz als Training:

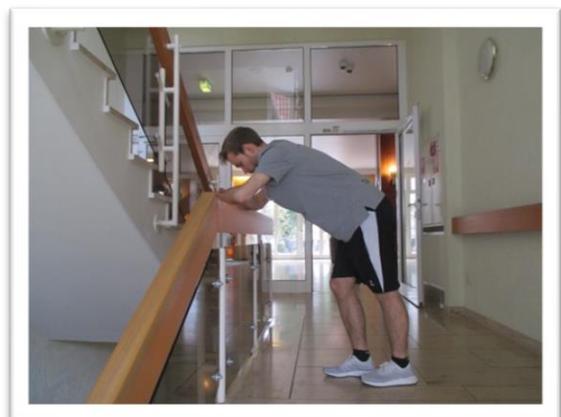
- Ausatmung doppelt so lange, wie die Einatmung
- Nach der Einatmung, die Luft für dieselbe Zeit anhalten, wie Sie eingeatmet haben

Kontinuierlich steigend (z.B. 1. Atemzug: 2 Sek. ein + 4 Sek. aus → 3 Sek. ein + 6 Sek. aus → 4 Sek. ein + 8 Sek. aus → ...)



Alternativ im Stand:

- a) Stützen Sie sich vorne gegen eine Wand, legen Sie ggf. auch Ihren Kopf auf den Händen ab.
- b) Stützen Sie sich z.B. auf ein Treppengeländer oder einen Tisch ab, ggf. auch hier den Kopf auf den Händen abgelegt.



Übung 7: Stenose-Atmung

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl. Halten Sie sich ein Nasenloch zu, sodass sie nur durch ein Nasenloch einatmen. Versuchen Sie die Einatemphase kontinuierlich zu steigern. Atmen Sie wie gehabt über die Lippenbremse aus.

Steigerung: atmen Sie schnüffelnd ein (als würden Sie an etwas riechen)



Übung 8: Bauch-, Brust- und Flankenatmung im Sitz

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl.

- Bauchatmung: Hände auf den Bauch, atmen Sie bewusst in den Bauch.
- Brustatmung: Hände auf den Brustkorb (unter den Schlüsselbeinen), atmen Sie bewusst in den Brustkorb.
- Flankenatmung: rechte Hand auf linker Brustkorbseite, atmen Sie bewusst in die linke Seite. Dasselbe zur anderen Seite.

Zusatz zur Flankenatmung: Wenn möglich, neigen Sie sich bei der Einatmung zur Seite (Öffnung der Rumpfseite), ggf. den freien Arm noch weiter zur Decke strecken



Übung 9: Bauch-, Brust und Flankenatmung im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken.

a) Bauchatmung: Hände auf den Bauch, atmen Sie bewusst in den Bauch.

b) Brustatmung: Hände auf den Brustkorb, atmen Sie bewusst in den Brustkorb.

c) Flankenatmung: bewegen Sie beide Beine zur rechten Seite und den linken Arm über Kopf, legen Sie den rechten Arm auf die linke Brustkorbseite. Atmen Sie bewusst in die linke Brustkorbseite. Das selbe zur anderen Seite.

Alternative zu c): Falls der Arm nicht über Kopf bewegt werden kann, neigen Sie lediglich den Kopf



Übung 10 : Dreh-Dehnlage

Legen Sie sich auf eine Seite, das untere Bein ist gestreckt, das obere in Hüft- und Kniegelenk 90° an gebeugt. Die Hand des oberen Armes liegt auf dem Brustkorb. Drehen Sie sich mit dem Oberkörper nach hinten.

Steigerung: Den oberen Arm nach hinten-oben strecken.

Achtung: Das Knie behält immer Bodenkontakt!

