

Atemtraining

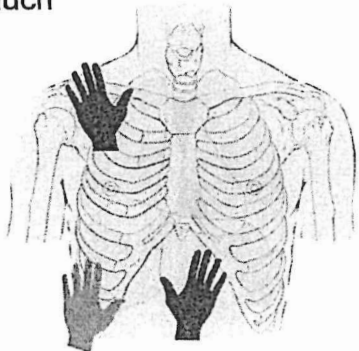
Was macht Atmung,
was drückt sie aus?



=Sauerstoffversorgung im Körper
-Körper (Muskeln, Puls)
-Geist (Konzentration, Aufmerksamkeit)
-Seele (Entspannung, Ablenkung)

- **Psychosomatik/Stressatmen**
vegetatives Nervensystem bewirkt eine Weitstellung der Luftröhre und der Bronchien → das hat Auswirkungen auf die Stellung des Brustkorbes → das Ausatmen wird seltener und weniger (Spannungsgefühl um die Brust, meist linksseitig)

- **Feststellung, wie ich atme?**
Hände auf Schultern, in Flanke oder auf Bauch



➤ **Übungen zur Korrektur der Haltung**

-Atmen mit Flasche= Brustkorb aufdehnen
Sitzen auf Hocker oder Stuhl, Flasche auf Schoß, beim Einatmen vor der Brust anheben, beim Ausatmen wieder auf Schoß ablegen (Ellenbogen zeigen nach außen)
-Atmen mit Tuch= Flankenatmung trainieren
Sitzen auf Hocker, Tuch in Hände, beim Einatmen Arme anheben, Tuch über Kopf spannen und zur Seite neigen, beim Ausatmen Tuch auf Schoß ablegen
-Bauch und Brustkorb entspannen= Kutscherhaltung, Torwarthaltung oder Wandstellung

➤ **Weitere Mobilisationsübungen für Rücken und Brustkorb**

-Atmungsübungen an Wand
-Arme vor Körper kreuzen und Hände fassen, dann die Arme nach vorn ziehen
-Schroth- Übung (1 Arm nach oben am Kopf vorbei strecken, ein Arm gerade zur Seite strecken → beim Einatmen an den Armen „ziehen“)

➤ **Und jetzt... trainieren!**



1. Sorge für ein paar Minuten Störungsfreiheit!
2. Starte in aufrechter Sitzposition, auf dem Stuhl bis an die Lehne heranrutschen, Knie und Hüfte im rechten Winkel, Kinn in Richtung Brust neigen, Arme liegen locker auf dem Schoß!
3. Atme 5-6 Atemzüge ruhig ein und aus!
4. Beginne dann mit einem Zählrhythmus, verlängere die Ausatmung, benutze dabei die Lippenbremse (das Ausatmen darf hörbar sein)!
5. Übe für ein paar Minuten und atme dann im gewohnten Rhythmus weiter!
6. Übe mehrfach am Tag für ein paar Minuten!



Atemtechnik

Training

Stellen Sie sich auf eine ruhige Situation ein

Suchen Sie sich eine bequeme Übungs- Position

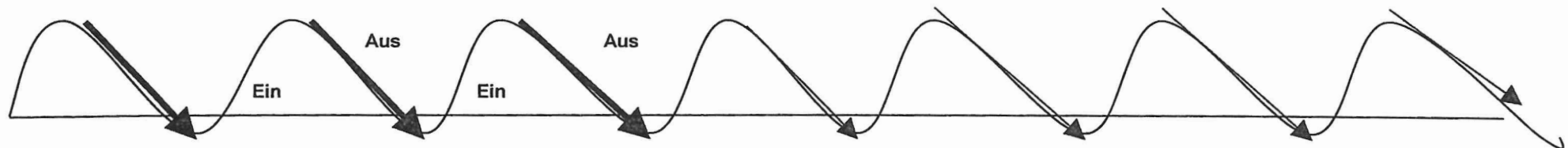
Entscheiden Sie selbst, ob Sie Ihre Augen schließen

Beginn des Atemtrainings:

ruhig aber **zügig** einatmen, anschließend **ruhig** und **betont** ausatmen

die Betonung liegt auf dem Ausatmen

eine kleine Pause einhalten, bevor ein neuer Atemzug folgt



Hilfreich kann ein folgender Zählrhythmus sein:

1- 2- 3- einatmen

kleine Pause

1- 2- 3- 4- 5- ausatmen