

Atmung und Zwerchfell (Zwerchfell der Atemmuskeln)

Sie stehen hüftschmal, die Beine nicht ganz durchgestreckt, der Oberkörper gerade, Blick nach vorn und den Beckenboden angespannt. Legen Sie nun Ihre Hände zu Fäusten geballt auf den Brustkorb (die Ellenbogen zeigen nach außen gestreckt). Mit einer Einatmung öffnen Sie die Fäuste (die Handteller zeigen nach vorne) und mit Schwung strecken Sie die Arme waagrecht (hierbei wölben sich Ihre Schulterblätter); kurz die Dehnung halten und dann mit einer hörbaren Ausatmung die Fäuste wieder schließen und auf dem Brustkorb (die Ellenbogen zeigen wieder nach außen) anklopfen. Dies wiederholen Sie 5-10 Mal.

Aus der oben genannten Ausgangsposition nun den linken Arm nach unten strecken und den rechten Arm seitlich strecken, den rechten Arm nun in einem großen Bogen über den Kopf führen und den Handteller auf das linke Ohr ablegen. Nun streichen Sie ganz langsam mit dem Handteller zum Hinterkopf, hinunter in den Nacken, über die rechte Schulter und führen den Arm nach unten (Sie können den Arm auch gerne ausschütteln). Nun nehmen Sie den linken Arm und strecken ihn seitlich, führen ihn in einem großen Bogen über den Kopf, legen den Handteller aufs rechte Ohr, streichen mit ihm langsam über den Hinterkopf, hinunter in den Nacken, über die linke Schulter und führen den Arm nach unten. Wiederholen Sie die Übung 5-10 Mal im Wechsel. Gerne können Sie aber auch 3-5 Mal die erste Seite bearbeiten und danach zur anderen Seite wechseln.

Aus der Ausgangsposition legen Sie beide Handteller auf die Oberschenkel, dann führen Sie den linken Arm mit einer tiefen Einatmung vor der Körperoberseite nach oben und strecken dann den Arm nach oben links. Hierbei geht die linke Hüfte nach hinten und die rechte Hüfte kommt nach vorne (Die Rotation kommt aus der Hüfte). Sie schauen nun mit den Augen in den linken Handteller und halten diese Dehnung erst einmal nur einen Atemzug (später gerne 2-3 Atemzüge). Danach führen Sie mit der nächsten Ausatmung den Arm wieder zurück. Nun verfahren Sie mit dem rechten Arm genauso wie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie jede Seite 3-5 Mal. Gerne können Sie aber auch 3-5 Mal die erste Seite bearbeiten und dann erst zu der anderen Seite wechseln.

Nun eine Übung, um das Zwerchfell zu aktivieren: Hierzu nehmen Sie ein Thera-Band oder einen Schal bzw. ein zusammengerolltes Badetuch. Sie können die Übung im Stehen oder im Sitzen durchführen. Nehmen Sie das Thera-Band und legen Sie es unterhalb des Brustkorbs über den Rippenbogen und halten Sie die Enden überkreuz. Bei der Einatmung ziehen Sie nun die beiden Enden mit den Händen auseinander, halten Sie kurz inne und dann lassen Sie die Enden, mit einer hörbaren Ausatmung, wieder locker. Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal.

(Petra Raditsch)