



Datum 13.10.2011

Tiefenatmung

Übung für:

Ziel: Korrekte und tiefe Atmung als Voraussetzung für eine gute Beckenbodenarbeit, da Zwerchfell und Beckenboden synergistisch arbeiten.

Ausgangsstellung



- Bequeme Rückenlage.
- Die Beine angestellt, Füße hüftbreit auseinander.
- Die Hände locker auf den Bauch legen.
- Bei Bedarf den Kopf unterlagern.
- Durch die Nase einatmen, der Bauch kann dabei nach vorne gewölbt werden.

Endstellung



- Langsam durch den Mund ausatmen, zur Betonung können Töne eingesetzt werden (ffffhhhh, schschhh, chchch...).
- Der Bauch wird wieder flach.
- Nie die Luft anhalten, sondern fließen lassen.

Erwartungshaltung:

Es soll sich ein Gefühl für eine entspannte, tiefe Atmung aufbauen. Der gesamte Becken-, Bauch- und Lendenwirbelsäulenbereich soll sich dabei entspannen.

Übungsausführung:

Durch die Nase einatmen. Dabei kann sich der Bauch nach vorne wölben. Langsam durch den Mund ausatmen. Der Bauch wird nun wieder flach.

Um die Ausatemphase zu betonen, können Töne eingesetzt werden. (ffffhhhh, schschhh, chchchch). Nie die Luft anhalten! Nie „hart arbeiten“, sondern sich von der Atmung „davontragen“ lassen.

Wiederholungen	20x		Pausenlänge	Je nach Bedarf
Serie/Übungen	1x		Intensität	60-70%