



## Atemübung für zuhause

### Körper streichen (Seite 1)

#### Ausgangsposition:

Wir nehmen eine aufrechte Sitzhaltung ein.

#### Vorbereitung:

Wir sammeln uns entweder mit offenen Augen auf einen Punkt fixiert oder mit geschlossenen Augen. Dann nehmen wir wahr: „Wie sitze ich auf meinem Stuhl? Wie nehme ich mich wahr? Wie bin ich da?“

#### Bewegungsablauf:

- Wir streichen mit der linken Hand über die rechte Hand den Arm hinauf, kommen über die Schulter am Schlüsselbein vorbei und über das Brustbein hinunter bis zum Oberbauch.  
Dies wiederholen wir 2-3 x.
- Auf die gleiche Weise streichen wir 3-4 x an der anderen Seite.
- Dann streichen wir mit beiden Händen von der Stirn über das Gesicht den Hals und das Brustbein hinunter bis zum Oberbauch.  
Dies wiederholen wir 2-3 x.
- Nun legen wir beide Hände auf die Mitte des Oberbauches und streichen an den Rippen entlang bis zu den Flanken nach außen **dann** streichen wir die Flanken hinunter zu den Außenseiten des Beckens und streichen an der Außenseite der Beine nach unten **und zwar** so weit nach unten wie es ohne Mühe und Beschwerden möglich ist – den Kopf lassen wir dabei hängen **danach** streichen wir von den Außenseiten zu den Innenseiten und streichen über die Innenseiten nach oben über die Leisten und den Beckenkamm nach hinten zu den Lendenwirbeln.
- Abschließend verbinden wir alle drei Abläufe miteinander.

AtemLeben

**RITA RECK** Atempädagogin  
Wiedemannweg 12  
89079 Ulm-Wiblingen  
Telefon 0731-48 37 55  
atemleben-ulm@t-online.de  
[www.atemleben-ulm.de](http://www.atemleben-ulm.de)

## **Körper streichen** (Seite 2)

### **Abschluss:**

Nach der Übung nehmen wir wieder eine aufrechte Sitzhaltung ein und legen unsere Hände auf unseren Oberbauch.

Wir sammeln uns und spüren nach.

Wie bin ich jetzt da?

Wie empfinde ich meinen Körper?

Kann ich Atembewegung wahrnehmen? Wenn ja, wo?

Wie ist meine Stimmung?

### **Anregung zum Üben:**

Wir achten darauf, dass wir die Übung nach unserem eigenen Tempo ausführen. Ist es ein langsames, langsames oder schnelleres Streichen? Was tut mir jetzt im Moment gut?

Das Üben darf leicht und spielerisch sein. Es gibt kein richtig und kein falsch. Ich bin in Ordnung so wie ich bin und die Übung ausführen kann.



In Zusammenarbeit mit  
KAB Kreisverband Iller-Donau