



Atemübung für zuhause

AtemLeben

RITA RECK Atempädagogin
Wiedemannweg 12
89079 Ulm-Wiblingen
Telefon 0731-48 37 55
atemleben-ulm@t-online.de
www.atemleben-ulm.de

„Sch“ tönen (Seite 1)

Ausgangsposition:

Wir nehmen eine aufrechte Sitzhaltung oder einen parallelen hüftbreiten Stand ein. (Ein Stuhl sollte eine gerade Sitzfläche haben und keine Armlehne, ein Hocker wäre optimal).

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 oder wie stehe ich? Wie nehme ich mich wahr? Wie bin ich da?“

Bewegungsablauf:

- Unsere Fingerkuppen legen wir deutlich spürbar unterhalb des Nabels auf die Mitte des Unterbauchs.
- Dann tönen wir mehrmals ein stimmloses „schschschsch“ und nehmen bewusst wahr wie sich unsere Bauchdecke nach innen zieht. (Drückt sie sich nach außen kann es sein, dass wir zu sehr pressen, uns anstrengen oder konzentrieren).

Beim Tönen probieren wir uns frei aus. Wie empfinde ich ein langes, ein längeres ein kürzeres Tönen? Was entspricht mir, welche Länge des Tönens tut mir gut? Wir achten darauf uns nicht zu überziehen.

Nach jedem ausatmen lässt die Spannung in der Bauchdecke nach, Lippe und Zunge lösen sich. Dabei lassen wir den Mund leicht geöffnet. Der neue Einatem kommt von selbst, wir müssen nichts dafür tun. Meist ist er lebendig und reflektorisch.

Abschluss:

Nach der Übung liegen unsere Hände auf unserem Oberbauch.
Wir sammeln uns und spüren nach.
Wie bin ich jetzt da?
Wie empfinde ich meinen gesamten Körper, meinen Rumpf, meinen Oberbauch?
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 und so lange, wie es uns guttut.
Das Üben darf leicht und spielerisch sein. Es gibt kein richtig und kein falsch.
Wir führen die Übung so aus wie es jetzt im Moment möglich ist. Und das reicht! Ich bin in Ordnung so wie ich bin.



In Zusammenarbeit mit
KAB Kreisverband Iller-Donau



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.