



## Atemübung für zuhause

## Atemübung für zuhause

### Wirbelsäule auf- und abrollen (Seite 1)

#### **Ausgangsposition:**

Wir nehmen eine aufrechte Sitzhaltung ein und lassen die Arme seitlich hängen.

#### **Vorbereitung:**

Wir sammeln uns entweder mit offenen Augen auf einen Punkt fixiert oder mit geschlossenen Augen. Dann nehmen wir wahr wie wir sitzen, wie unsere Füße auf dem Boden stehen, wie unsere Schultern und Arme hängen?

#### **Bewegungsablauf:**

- Wir lassen unsere Stirn langsam Richtung Brustbein sinken und rollen Kopf- und Halswirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel ab. Wir rollen soweit ab wie es uns möglich ist. Dies kann über die Brust- und Lendenwirbelsäule gehen, bis wir zu den Oberschenkeln reichen und unser Oberkörper dort aufliegt. Ist dies der Fall strecken wir unseren Kopf nach vorne, so dass Rücken und Kopf in einer Linie sind. Dann lösen wir die Haltung auf, lassen den Kopf los, so dass er nach unten hängt. Sind wir mühelos bis zu einer anderen Stelle an den Wirbeln abgerollt, verweilen wir dort und lassen den Kopf hier hängen.

Kommen wir an schmerzhaft Bereiche halten wir kurz inne, nehmen bewusst unsere Atembewegung wahr und spüren nach, ob wir weiterrollen oder etwas weiter oben verweilen wollen.

Dann rollen wir langsam Wirbel für Wirbel wieder hinauf. Erst zum Schluss richten wir Hals und Kopf wieder auf.

## **Wirbelsäule auf- und abrollen** (Seite 2)

Oben angekommen genießen wir die Aufrichtung und lassen die Übung einen Moment nachwirken.

Diesen Ablauf wiederholen wir einige Male.

### **Abschluss:**

Nach der Übung nehmen wir eine aufrechte Sitzhaltung ein und lassen unsere Arme seitlich hängen.

Wir sammeln uns und spüren nach.

Wie bin ich jetzt da, wie sitze ich auf meinem Hocker, wie stehen meine Füße auf dem Boden?

Wie empfinde ich meinen Körper, meinen Rumpf, meinen Rücken, meinen Nacken? Wie hängen Schultern, Arme und Hände?

Kann ich Atembewegung wahrnehmen? Wenn ja, wo fließt mein Atem und wie?

Wie ist meine Stimmung? Wie fühle ich mich im Gesamten?

### **Anregung zum Üben:**

Wir achten darauf, dass wir die Übung nach unserem eigenen Tempo ausführen.

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