



## 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](http://www.atemleben-ulm.de)

## Schulter bewegen (Seite 1)

### **Ausgangsposition:**

Wir nehmen eine aufrechte Sitzhaltung ein oder einen parallelen hüftbreiten Stand. Die Arme lassen wir locker hängen.

### **Vorbereitung:**

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

### **Bewegungsablauf:**

Zu Beginn legen wir unsere Aufmerksamkeit auf eine Schulter, nehmen diese wahr und bewegen sie dann vorerst nur in unserer Vorstellung und spüren, welche Möglichkeiten wir haben. Diese imaginären Bewegungen können hinauf, hinunter, vor, zurück, in Kreisen, klein, groß sein.

Nach einiger Zeit beginnen wir mit kleinen, tatsächlichen Bewegungen, so als würden wir diese Schulter zum ersten Mal bewegen und müssten dies ausprobieren.

Mit der Zeit werden die Bewegungen größer und wir wechseln dann zwischen kleinen und großen Bewegungen.

Dann lassen wir die Bewegungen über die Schulter in den Oberarm, von da zum Ellbogen und zur Hand bis in die Fingerspitzen kommen.

Wir lassen die Bewegungen entstehen so wie sie kommen und folgen unseren Impulsen.

Zum Schluss lassen wir beide Arme hängen, legen unsere Aufmerksamkeit zuerst auf die geübte Seite, dann auf die Ungeübte und lassen das Geschehene nachwirken. Was nehmen wir an der einen Seite und was auf der anderen Seite wahr?

## **Atemübung für zuhause**

### **Schulter bewegen** (Seite 2)

Nun üben wir in gleicher Weise auf der anderen Seite.

Wer mag kann zum Schluss auf beiden Seiten gleichzeitig üben. Die Bewegungen können dabei synchron oder jeweils eigenständig sein.

Wer bisher die Bewegungen sitzend ausgeführt hat kann gerne in den Stand kommen und bei den Bewegungen den ganzen Körper miteinbeziehen.

### **Abschluss:**

Nach der Übung nehmen wir wieder eine aufrechte Sitzhaltung oder einen parallelen hüftbreiten Stand ein. Die Arme lassen wir nach unten hängen.

Wir sammeln uns und lassen die Übung nachwirken. Wir spüren:

Wie sitze ich auf dem Stuhl oder stehe ich? Wie stehen meine Füße auf dem Boden?

Wie empfinde ich meinen Rumpf, meine Schultern, Arme, Ellbogen, Hände – meinen ganzen Körper?

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

Wie fühle ich mich, wie ist meine Stimmung?

Wie bin ich jetzt da?

### **Anregung zum Üben:**

Wir achten darauf, dass wir die Übung nach unserem eigenen Tempo ausführen, ebenso wie der Wechsel von kleinen und großen Bewegungen uns entspricht und wie lange wir üben möchten.

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!