



Atemübung für zuhause

A t e m L e b e n

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

„Schnüffeln“ (Seite 1)

Ausgangsposition:

Wir nehmen eine aufrechte Sitzhaltung oder einen parallelen hüftbreiten Stand ein.

Vorbereitung:

Unsere Hände legen wir deutlich spürbar auf unseren Oberbauch. Dann sammeln wir uns entweder mit offenen Augen auf einen Punkt fixiert oder mit geschlossenen Augen. Nun nehmen wir wahr wie wir sitzen oder stehen, wie unsere Füße auf dem Boden stehen, wie wir unseren Rumpf wahrnehmen.

Bewegungsablauf:

Zu Beginn atmen wir bewusst durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus.

Danach schnüffeln wir beim Einatmen zwei- bis fünfmal hintereinander durch die Nase ein und atmen langsam und kontinuierlich über den Mund aus.

Nach dem Ausatem warten wir bis der Impuls für den nächsten Einatem von selbst kommt und schnüffeln dann wieder mehrmals im Einatem.

Vielleicht entsteht zwischen dem Ausatem und dem Schnüffeln eine kleine Pause.

Den Ablauf wiederholen wir drei bis vier Mal.

Ist es uns vom Kreislauf her möglich können wir dies öfters machen.

Während der ganzen Übung achten wir darauf, was wir an Bewegung unter unseren Händen bewusst wahrnehmen.

Atemübung für zuhause

„Schnüffeln“ (Seite 2)

Abschluss:

Nach der Übung nehmen wir wieder eine aufrechte Sitzhaltung oder einen parallelen hüftbreiten Stand ein. Unsere Hände liegen auf unseren Oberschenkeln.

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, meinen Oberbauch 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 und nur so lange wie es uns entspricht?

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



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.