



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

„Tönende“ Ellbogen (Seite 1)

Ausgangsposition:

Wir nehmen eine aufrechte Sitzhaltung oder einen parallelen hüftbreiten Stand ein. Unsere Hände liegen auf unseren Oberschenkeln.

Vorbereitung:

Wir sammeln uns entweder mit offenen Augen auf einen Punkt fixiert oder mit geschlossenen Augen. Dann spüren wir wie wir sitzen oder stehen, wie unsere Füße auf dem Boden stehen, wie wir unseren Rumpf und unsere Arme wahrnehmen.

Bewegungsablauf:

Wir tönen spielerisch ein „h“ in Verbindung mit Vokalen, bspw. „ho“. Wir können dies kurz „ho“ „ho“, lange „hoooooooo“ oder im Wechsel „hooohohohoooo“ tönen.

Wir überlegen nicht lange und lassen ein Spiel entstehen mit „ho, ha, he, hi, hu“. Nach einer Weile tönen wir kurz ein „ho“ und bewegen dabei den Ellbogen zur Seite, so als ob wir etwas wegschieben wollen.

Dies lassen wir zuerst spielerisch mit kurzem Tönen und danach mit langem Tönen entstehen – später auch gemischt.

Zuerst mit dem Einen dann mit dem Anderen und dann im Wechsel mit beiden Ellbogen.

Wir tönen und bewegen uns spontan, spielerisch und probieren uns freudvoll aus.

Dann üben wir wie zuvor weiter und gehen dabei im Raum umher. Das Tönen in Verbindung mit der Ellbogenbewegung ergänzen wir durch ein kräftiges Aufstampfen des Fußes.

Atemübung für zuhause

„Tönende Ellbogen“ (Seite 2)

- Wir üben solange, wie es uns Freude macht. Hin und wieder bleiben wir stehen und erforschen uns, wie wir stehen.

Abschluss:

Nach der Übung nehmen wir wieder eine aufrechte Sitzhaltung oder einen parallelen hüftbreiten Stand ein. Unsere Hände hängen an den Seiten.

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, haben sie eine Verbindung zum Boden?

Wie empfinde ich meine Ellbogen, Arme, Schultern, meinen Rumpf, 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 und unserer eigenen Länge ausführen.

Das Üben darf leicht, spielerisch und freudvoll sein. Es gibt kein richtig und kein falsch.

Ich bin in Ordnung so wie ich bin und die Übung ausführen kann!