

ATEMÜBUNGEN SCHWANGERSCHAFT (UND FÜR ALLE)

Gegen Kurzatmigkeit im Stand:

- Hebe die Arme während des Einatmens an und führe sie über dem Kopf nach hinten.
- Beim Ausatmen senkst du die Arme wieder über die Seiten und lässt sie entlang des Körpers entspannen.

Gegen Kurzatmigkeit in Rückenlage:

- Lege das rechte Bein gestreckt über das linke. Führe den rechten Arm gestreckt nach hinten.
- Schiebe Deine gekreuzten Beine etwas nach links und zieh auch den gestreckten Arm leicht nach links. Der Kopf darf ebenfalls leicht nach links rutschen, so dass Du liegst wie in einer langen Banane.
- Atme in die lang geöffnete Seite ein und weite die rechten Rippen dadurch aus. Beim Ausatmen lässt Du die Rippen wieder zusammenfließen, aber ziehst noch immer mit dem rechten Arm in die Länge. 4-5 Atemzüge WH. Dann stell die Füße auf, leg Dich gerade hin und vergleiche die Seiten. Wiederhole alles auf der Gegenseite.

Bauchatmung- Brustatmung- vollständige Atmung

- Leg eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch.
- Atme tief aus.
- Atme dann mit geschlossenem Mund durch die Nase ein. Die Hand auf dem Bauch muss dabei nach oben gedrückt werden, die Hand auf der Brust soll sich nicht bewegen.
- Atme langsam durch den Mund wieder aus.

- Leg eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch,
- Atme tief aus.
- Beim Einatmen durch die Nase dehnt sich jetzt der Brustkorb, während sich der Bauch nicht bewegen sollte.
- Atme ganz langsam durch den Mund wieder aus.

- Bei der vollständigen Atmung atmest Du jetzt zunächst in den Bauch, füllst dann aber ebenso den Brustkorb und lässt die Luft entspannt wieder ausströmen.

Entspannungsatmung

- Atme wie vorhin, lass die Atmung langsam ausströmen und stell Dir vor, dass die Luft direkt durchs Becken weg «versickert».