

## ATEMGYMNASTIK

### Grundlagen:

- Nase einatmen und über die Lippenbremse ausatmen
- Ausführung in einem normalen Atemrhythmus
- Nicht übermäßig einatmen aber lange Ausatemphase

### Kontaktatmung:

- **Brustatmung:** Hände flächig auf das *Brustbein* legen und ganz bewusst und ruhig weiter atmen
- **Flankenatmung:** Hände seitlich auf die *Rippenbögen* legen und ganz bewusst und ruhig weiter atmen
- **Bauchatmung:** Hände auf den *Bauch* legen und ganz bewusst und ruhig weiter atmen

### Atemübungen:

1. Schnüffelnd durch die Nase einatmen, evtl. dabei ein Nasenloch zuhalten und über die Lippenbremse ausatmen
2. Nase einatmen und beim ausatmen eine gedachte Kerzenflamme lange flackern lassen
3. Während der Einatmung die Arme vor dem Körper heben und beim Ausatmen seitlich wieder senken
4. Nase einatmen und dann ein vorgehaltenes Tuch beim ausatmen lang zum Flattern bringen
5. Kutschersitz einnehmen und ruhig weiter Atmen  
(Kutschersitz = Abstützen des Ellenbogens auf den Oberschenkeln)

***jede Übung 5 – 10 x wiederholen***

***Viel Erfolg und Spaß beim Üben, wünscht Ihr Team der Strandklinik Boltenhagen***