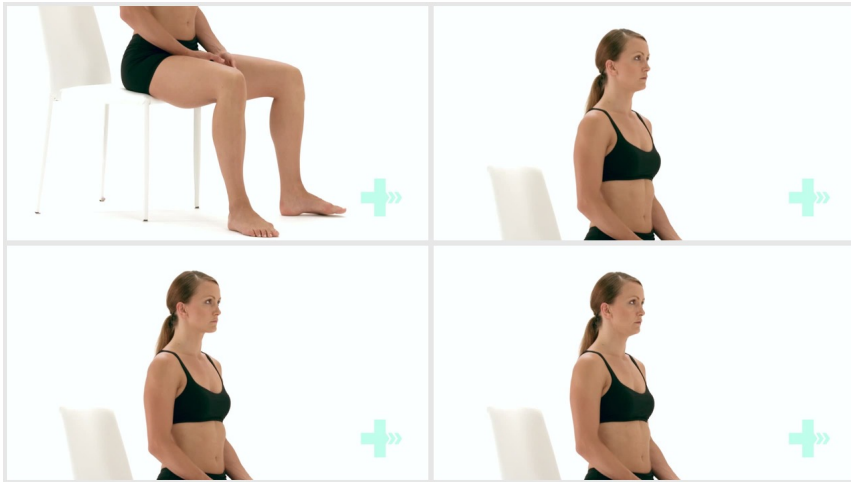


1. Tiefe Zwerchfellatmung im Sitzen

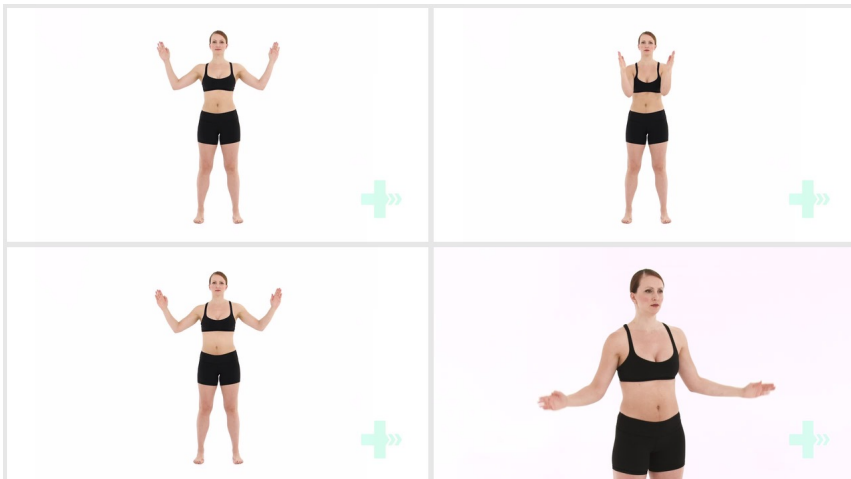
2 Sätze / 5 Wiederh. / 10 Sek. Dauer



Sitzen Sie mit rundem Oberkörper auf einem Stuhl: die Schultern sind nach vorne geneigt, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Rollen Sie hoch in eine aufrechte Haltung: Kippen Sie das Becken nach vorne, richten Sie den Rücken auf und ziehen Sie die Schultern nach hinten unten. Öffnen Sie die Beine. Legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach oben. Atmen Sie tief ein und konzentrieren Sie sich darauf, wie die Luft durch Ihren Körper strömt. Atmen Sie durch die Nase ein und achten Sie darauf, wie die Luft durch Ihre Luftröhre ins Zwerchfell strömt. Entspannen Sie sich beim Ausatmen vollkommen, ohne einen Muskel zu bewegen. Atmen Sie durch Zwerchfell und Bauch ein, und lassen Sie die Luft durch die Federkraft der Brust entweichen. Wiederholen Sie die Übung 1 - 2mal .

2. Atemkontrolle im Stehen

2 Sätze / 5 Wiederh. / 10 Sek. Dauer



Stehen Sie aufrecht, mit den Füßen hüftbreit auseinander. Heben Sie die Arme mit gebeugten Ellenbogen zur Seite. Ihre Unterarme und Hände sollten zur Decke zeigen. Stehen Sie fest auf dem Boden. Atmen Sie tief ein und blasen Sie Lungen und Bauch auf. Atmen Sie aus und führen Sie Ihre Arme vor dem Körper zusammen. Machen Sie den Rücken rund und spannen Sie die Bauchmuskulatur leicht an, um die Ausatmung zu unterstützen. Atmen Sie wieder tief in den Bauch ein und öffnen Sie die Arme. Wiederholen Sie die Übung gleichmäßig.

3. Active cycle of breathing techniques (ACBT)

2 Sätze / 5 Wiederh. / 5 Sek. halten



Gehen Sie in eine komfortable Position. Entspannen Sie Ihre Atmung, indem Sie ruhig und gleichmäßig durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Legen Sie Ihre Hände auf Ihre unteren Rippen. Atmen Sie dreimal tief durch den Mund ein und spüren Sie, wie sich Ihre Rippen etwas nach außen heben. Entspannen Sie Ihre Atmung wieder, wie zu Beginn der Übung. Legen Sie Ihre Hände auf Ihre unteren Rippen. Atmen Sie dreimal tief durch den Mund ein. Wenn Ihre Lungen gefüllt sind, halten Sie den Atem für 3 bis 5 Sekunden an und atmen dann langsam durch den Mund aus. Entspannen Sie Ihre Atmung wieder, wie zu Beginn der Übung. Atmen Sie tief durch die Nase ein und atmen Sie dreimal kurz und kräftig durch den weit geöffneten Mund aus. Am Ende des Zyklus husten Sie, wenn nötig, den Schleim ab.

4. Kontrolliertes Atmen in Rückenlage

1 Satz / 1 Wiederh.



Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen auf den Rücken. Legen Sie die Hände auf die unteren Rippenbögen. Atmen Sie nun tief in Ihre gesamte Lunge ein. Die Rippen weiten sich unter Ihren Händen und ihr Bauch wird sich aufblähen. Atmen Sie aus und spannen Sie die Bauchmuskulatur etwas an, um die Lunge komplett zu leeren. Wiederholen Sie diese Übung und halten Sie den Nacken und die Schultern während der Atmung entspannt.

5. Progressive Muskelentspannung des oberen Rückens und der Schultern

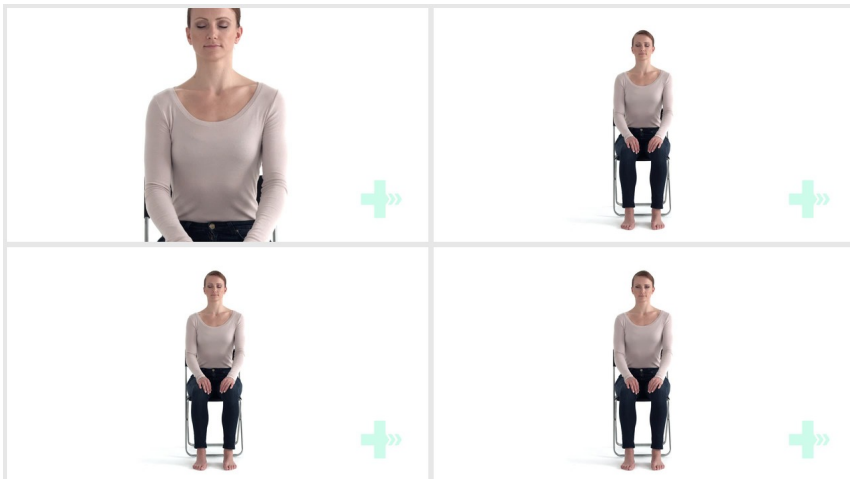
1 Satz / 1 Wiederh. / 1 Sek. halten



Drücken Sie Ihre Schulterblätter nach hinten und unten. Spüren Sie die Spannung in der Muskulatur. Halten Sie die Position für 5 Sekunden, entspannen Sie 15 Sekunden und spüren Sie, wie die Spannung aus den Muskeln verschwindet.

6. Progressive Muskelentspannung - Welle der Entspannung

1 Satz / 1 Wiederh. / 10 Sek. Dauer



Bei der progressiven Muskelentspannung, entspannt man Körper und Geist, indem man die einzelnen Muskelgruppen im Körper abwechselnd anspannt und entspannt. Stellen Sie sich eine Welle der Entspannung vor, die von Ihrem Kopf, bis zu Ihren Zehen fließt. Schließen Sie die Augen, atmen Sie gleichmäßig und konzentrieren Sie sich auf die Welle, die durch Ihren Oberkörper und Ihre Arme bis nach unten in die Beine und Füße fließt. Konzentrieren Sie sich auf die Atmung und öffnen Sie langsam die Augen.

7. Progressive Muskelentspannung - Jacobson - Spannungen suchen

1 Satz / 1 Wiederh.



Durchsuchen Sie Ihren Körper mental auf Spannungen. Wenn Sie Spannungen in einer Muskelgruppe finden, spannen Sie die Muskeln an und entspannen Sie dann.