

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für den Brustkorb, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Atemtiefe	Schnuppern und Riechen	bis 2 Min.
Atem spüren	Wechselatmung	bis 2 Min.
Atemlenkung	Atemdehnung	bis 2 Min.
Atembandbreite	Ein-Aus-Atmung	bis 2 Min.
Atemtiefe	Vollständige Atmung	bis 3 Min.
Focusing	Nachspüren	bis 2 Min.

Mach mit!

Brustkorb – Übung 4

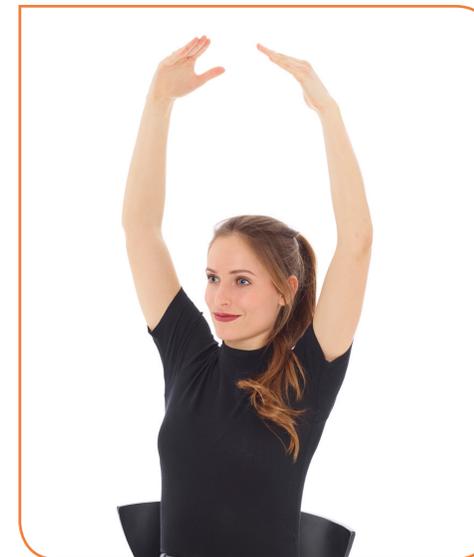
Ein-Aus-Atmung



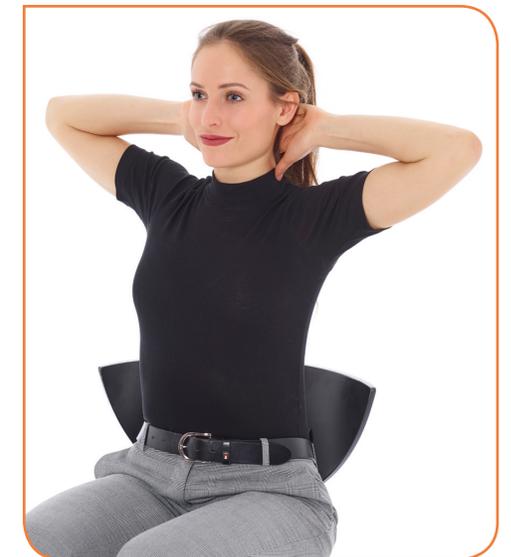
## Ein-Aus-Atmung

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Atembandbreite mit Körperunterstützung verbessern, vertieft atmen und dabei Muskelverspannungen lösen können.

- Einatmend führen Sie die Arme nach oben. Dann gleichmäßig und vertieft ausatmend die Arme langsam nach unten führen. Fahren Sie mit der Bewegung fort. Stellen Sie fest, dass Atmen leichter fällt und der Atem sich vertieft, wenn sich Ihr Oberkörper aufrichtet und Ihr Brustkorb weitet.
- Jetzt verschränken Sie die Hände am Hinterkopf und strecken Sie die Ellbogen weit zu den Seiten. Ziehen Sie zusätzlich den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule, um eine Bauchspannung aufzubauen.
- Mit der Einatmung strecken Sie nun die Brustwirbelsäule, indem Sie den Schultergürtel leicht nach hinten neigen. Halten Sie diese Position für weitere Atemzüge.
- Achten Sie darauf, den Kopf nur so weit in den Nacken zu nehmen, dass Sie ruhig weiteratmen können. Diese Position sollte in jedem Fall angenehm sein.
- Kommen Sie mit der letzten Ausatmung wieder langsam in die aufrechte Haltung zurück. Nehmen Sie die Arme nach unten und schütteln diese locker aus.



Einatmend die Arme nach oben führen, dann gleichmäßig und vertieft ausatmend die Arme langsam nach unten bringen.



Die Hände am Hinterkopf verschränken und die Ellbogen weit zu den Seiten strecken. Diese Position einige Atemzüge halten.