



## Rückenspannende Atemübungen

Jede Bewegung beeinflusst die Atmung. Umgekehrt ist die Atmung immer mit Bewegung im Brust- und Bauchraum verbunden. Die folgenden Übungen vertiefen die Atmung und wirken vor allem auf die kleinen Muskeln zwischen den Rippen.

### Rückenspannende Übung I

Stell dich aufrecht hin, die Füße parallel, der Rücken gerade. Schultern und Arme sind locker.

Pendle mit den Armen vor und zurück und kreise die Schultern in beide Richtungen.

Heb einatmend die Arme parallel vor dem Körper nach oben über den Kopf und führe sie ausatmend über die Seite bis auf Schulterhöhe.

Atme ein, balle die Hände zu Fäusten und mache eine kurze Atempause, während du die Arme kraftvoll zur Seite dehnst.

Lass ausatmend Rumpf, Arme und Kopf locker nach unten fallen und auspendeln. Geh dabei leicht in die Knie.

Richte dich einatmend wieder auf.

Wiederhole diese Übung mehrmals.

### Rückenspannende Übung II

Stell dich aufrecht hin, die Füße parallel, der Rücken ist gerade.

Lass den Rumpf, die Arme und den Kopf locker in Richtung Boden sinken. Arme, Schultern und Kopf sind entspannt.





Geh soweit wie möglich in die Knie, strecke einatmend die Arme nach vorne und komm mit geradem Rücken nach oben.

Breite am Ende der Einatmung die Arme seitlich aus und federe ausatmend die gestreckten Arme viermal nach hinten, jedes Mal ein Stückchen weiter. Drücke dabei die Schulterblätter fest zusammen.

Atme ein und dehne die Arme dabei kräftig.

Beuge dich ausatmend wieder nach unten.

Wiederhole die Übung mehrmals.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 68