

Artis Asthma-Atemübungen

Bevor es losgeht, noch ein paar allgemeine Hinweise, die für alle Übungen wichtig sind:

1. Einatmen: Atme langsam durch die Nase ein und halte den Mund dabei geschlossen.
2. Ausatmen: Ausgeatmet wird durch den Mund – und zwar möglichst langsam.
Du kannst dabei ruhig Geräusche machen, z. B. ein „sssss“ oder „pffffff“.
So kannst du das Atmen noch besser kontrollieren.
3. Führe die Übungen in entspannter Haltung aus, im Stehen, Sitzen oder Liegen.
Wenn du stehst, achte darauf, dass du gerade stehst und deine Knie nicht durchgedrückt sind.

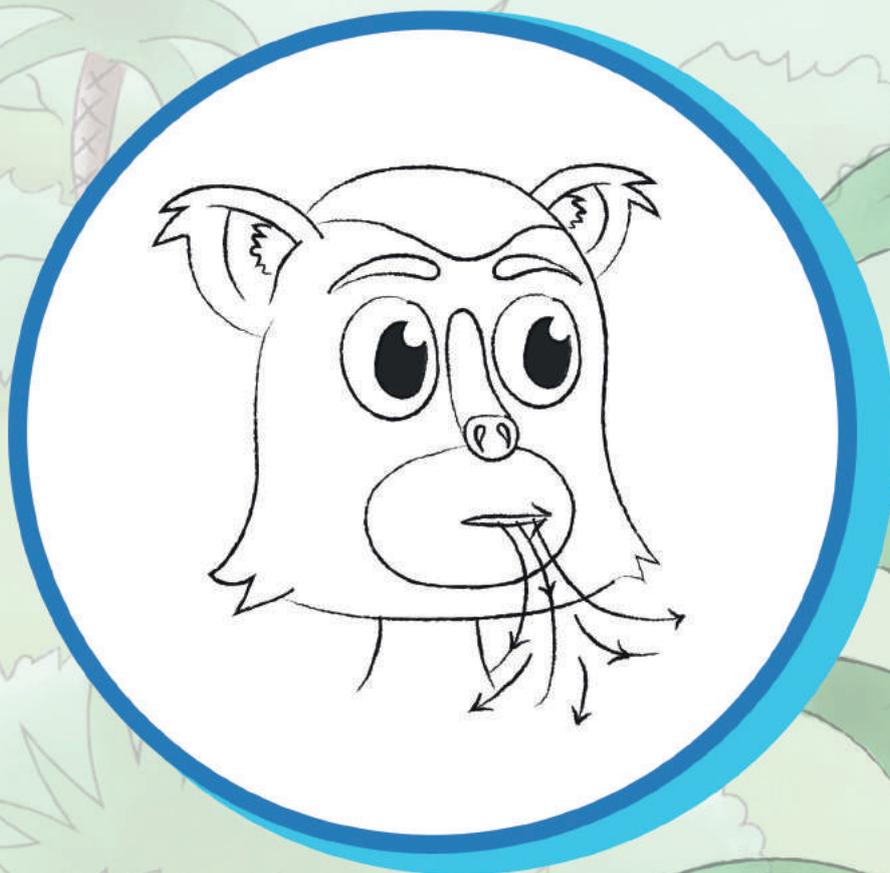


Übung 1: Die Lippenbremse

Diese Übung kann dir sehr gut helfen, wenn du gerade Probleme hast, gut Luft zu bekommen. Sie ist sozusagen die Grundlage aller Übungen.

Atme durch die Nase ein und durch den gespitzten, leicht geöffneten Mund langsam wieder aus. Mache dabei ruhig, wie oben beschrieben, „sssss“- oder „pffffff“-Laute.

So bleiben die Atemwege weit, die Lunge wird entleert und kann mit neuer, sauerstoffreicher Luft versorgt werden.



Übung 2: Der Kutschersitz

Für die Übung nimmst du dir einen Stuhl und setzt dich aufrecht auf den vorderen Teil der Sitzfläche.

Dann lässt du dich langsam zusammensacken.

Deine Unterarme liegen dabei auf den Oberschenkeln und die Hände hängen locker herunter.

Der Rücken ist in der Position eines Katzenbuckels, also leicht gerundet.

Achte darauf, dass die Haltung locker und nicht verkrampft ist.

Der Brustkorb wird so vom Gewicht deiner Schultern entlastet.

Außerdem kann der Brustkorb sich etwas weiten.

Warum? Wenn du ganz normal stehst und deine Arme herunterhängen, drücken sie den Brustkorb durch ihr Gewicht leicht zusammen.

Wenn du sie beim Kutschersitz auf deine Beine legst, hat der Brustkorb mehr Platz. So fällt dir das Atmen leichter.



Übrigens: Der Name der Übung kommt von den Kutschern, die früher nach getaner Arbeit einfach auf ihrem Sitz zusammensackten und in dieser Haltung schliefen.



Übung 3: Der schlafende Kutscher

Diese Übung ist so ähnlich wie der Kutschersitz.

**Nimm dir diesmal jedoch einen Tisch zur Hilfe, um deinen Kopf abzulegen.
Die Hände liegen hier nicht auf den Oberschenkeln, sondern auf dem Tisch.
Sie stützen deinen Kopf.
Atme mithilfe der Lippenbremse langsam ein und aus.**

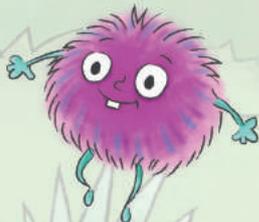
Sieht ein bisschen aus wie ein schlafender Kutscher, oder?



Übung 4: Die Torwartstellung

Führe diese Übung im Stehen durch.

**Beuge deine Knie leicht und lege deine Hände auf den Oberschenkeln ab – und zwar etwa eine Hand breit oberhalb der Knie.
Atme auch hier mit der Lippenbremse ein und aus.**



Übung 5: Der Langbeinsitz

Setz dich locker auf den Boden und stütze die Hände hinter deinem Rücken ab.

Deine Beine sind gerade vom Körper weggestreckt.

Atme nun langsam und tief ein.

Strecke dabei Rücken und Füße durch – so kann die Luft bis in die letzte Ecke deiner Lunge vordringen.

Atme anschließend genauso langsam und tief wieder aus.



Übung 6: Bauchatmung in der Rückenlage

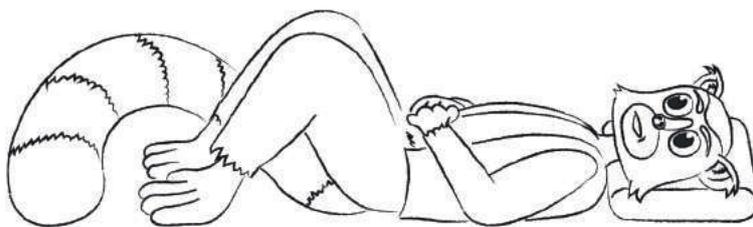
**Lege dich bequem auf den Rücken und winkle deine Beine an.
Die Hände legst du auf den Bauch.
Atme dann durch die Nase ein.**

In dieser Lage drückt das Zwerchfell die Organe in deinem Bauch nach unten, sodass die Lunge mehr Platz hat, sich zu weiten.

Weißt du, was das Zwerchfell ist? Es ist ein flacher, scheibenförmiger Muskel in deinem Bauch, der den Oberkörper in den Brust- und den Bauchraum teilt.

Ausgeatmet wird dann mithilfe der Lippenbremse.

Wenn du dich darauf konzentrierst, merkst du, wie das Zwerchfell wieder nach oben wandert.



Übung 7: Schneidersitz

Den Schneidersitz kennst du ja bestimmt schon:

Setze dich mit gekreuzten Beinen auf den Boden und halte deinen Oberkörper gerade.

Deine Hände liegen auf den Knien.

Drücke sie beim Einatmen nach unten.

So steigt die eingeatmete Luft bis zum Kopf hinauf.

Achte darauf, dass deine Schultern unten bleiben und du sie nicht hochziehst.

Atme langsam, aber hörbar aus.

Du kannst das zum Beispiel mit „pffffff“- oder „chhhhhh“-Lauten machen.



Na, hast du alle Übungen ausprobiert?

Lass dir Zeit und finde heraus, welche von ihnen dir am besten helfen.

Präge sie dir gut ein und führe sie durch, wenn du einmal Probleme beim Atmen hast. So kannst du schnell wieder befreit durchatmen!

