

Übungen zur Zwerchfellaktivierung

1. Intervallatmung

- Hilfreiche Übung, um eine Beruhigung bzw. Verlangsamung der Atmung zu erlernen
- Die ruhige Atmung verringert außerdem den Reiz auf die Atemwege
- Die Einatmung sollte dabei über die Nase erfolgen, die Ausatmung über die dosierte Lippenbremse
- Übung auch als Heimtraining gedacht: morgens und abends im Bett in bequemer Rückenlage, Hände auf die Bauchdecke, Ellenbogen sind entspannt auf der Unterlage

1. Ganzer Atemzug

- „Beginnen Sie mit einem ruhigen, großen Atemzug durch die Nase in Richtung Ihrer Hände. Halten Sie die Luft für einen Moment an und lassen Sie diese mit dosierter Lippenbremse durch locker aufeinanderliegende Lippen (oder mittels Strohhalm) ausströmen.“

2. Hälften

- „Teilen Sie ihre Einatmung in zwei **gleich große** Hälften ein, kleine Pause, mit dosierter Lippenbremse ausströmen lassen.“

3. Drittel

- „Teilen Sie Ihre Einatmung in 3 **gleich große** Drittel ein, kleine Pause, mit dosierter Lippenbremse ausströmen lassen.“

4. Viertel

- „Teilen Sie ihre Einatmung in 4 **gleich große** Viertel ein, kleine Pause, mit dosierter Lippenbremse ausströmen lassen.“

Anschließend umgekehrt in 3 Atemzügen wieder abbauen: 4/4, 3/3, 2/2, 1.

