

Rituale im Kindersport – Beruhigung/Pause: Wechselatmung

Diese Übung regt eine tiefe und rhythmisierte Atmung an. Sie unterstützt die Beidseitigkeit.

Die Gruppe setzt sich in den Kreis, schliesst die Augen und folgt den Anweisungen der Leiterperson: Mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch verschliessen und während vier Sekunden tief durch das linke Nasenloch einatmen.

Dann beide Nasenlöcher mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger und zuhalten und die wird Luft ca. vier Sekunden anhalten. Schliesslich durch das rechte Nasenloch während etwa acht Sekunden möglichst vollständig ausatmen.

Im nächsten Durchgang die Seiten tauschen. Den ganzen Ablauf insgesamt drei bis acht Mal durchführen.



Variation

Fortgeschrittene verändern das Verhältnis vom Einatmen zum Anhalten zum Ausatmen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO