

## Konzentration – Atemübungen: Der ganze Körper atmet

Während dieser Übung wird der Atem in der Vorstellung durch den ganzen Körper gesandt. Dabei soll das Gefühl entwickelt werden, dass der ganze Körper atmet.



Wir liegen in der «Konstruktiven Ruhe», die Arme seitlich am Boden und beobachten unsere Atmung. Wo in unserem Körper spüren wir die Atmung? Im Brustkorb? Im Bauch? In den Schultern, Armen oder Beinen?

Wir stellen uns vor, unsere Atmung in den rechten Arm hinein zu lenken. Spüren wir, wie wir bis in die Fingerspitzen hinein atmen können? Fühlen wir, wie der Sauerstoff den Arm hochwandert?

Nach einigen Minuten vergleichen wir den rechten «beatmeten» Arm mit dem linken: Fühlen wir einen Unterschied? Fühlt sich der eine Arm schwerer, leichter, grösser oder kleiner an? Wir wiederholen diesen Einatmungsprozess mit allen Körperteilen, bis der ganze Körper atmet.

**Bemerkung:** Die Lunge ist in gewissem Sinne nur Mittel zum Zweck. Die eigentliche Atmung findet in den Zellen statt. Hier wird der Sauerstoff erst richtig verwertet. Ein Zelle, welche nicht atmen kann, stirbt. In diesem Sinne findet die Atmung im ganzen Körper statt.

## Die «Konstruktive Ruhe»

Das oberste Gebot ist eine bequeme Lage. Dabei liegen wir auf dem Rücken. Um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden, sollten die Beine im Kniegelenk 90° angewinkelt werden. Damit die Beine nicht zur Seite fallen, können die Unterschenkel auf eine Erhöhung gelegt werden. Polsterungen mit Kissen unter dem Becken und Kopf machen die Lage angenehmer.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**