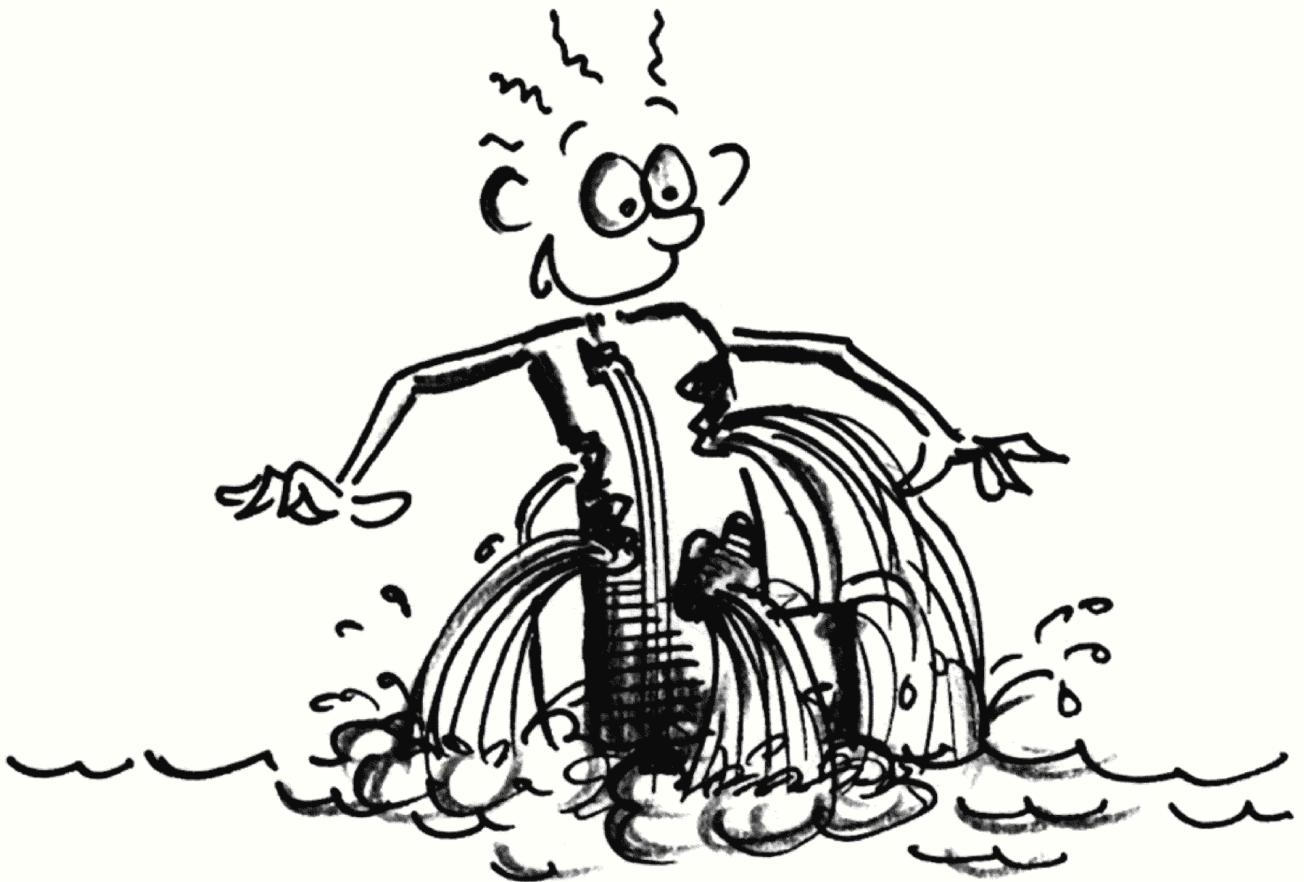


Konzentration – Atemübungen: Bucht mit Höhlen

Mit einem bestimmten Bild vor Augen wird die Atmung durch den Körper gelenkt und beim Ein- und Ausatmen werden Spannungen gelöst.



An einer felsigen Küste fließt das Wasser in die verschiedensten Winkel, Engen und Höhlen hinein und hinaus. Während wir nun ein- und ausatmen, stellen wir uns dieses Bild vor. Die Organe sind das Wasser und das Zwerchfell ist die Höhlung im Felsen.

Je tiefer die Höhle, desto mehr Wasser fließt hinein und wieder hinaus. Lassen wir zu, dass das Wasser ganz in die Höhlung hineinfließen kann (Einatmung)? Denn nur so kann viel Wasser wieder hinausfließen (Ausatmung).

Bemerkung: Das Anspannen der Bauchmuskulatur oder das Baucheinziehen haben einen grossen Nachteil: Die Atmung wird blockiert. Will man möglichst tief einatmen, müssen die Bauchmuskeln und der Beckenboden nachlassen. Ansonsten atmen wir nur mit dem Brustkorb.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO