

## Konzentration – Atemübungen: Schirm aufspannen

In dieser Übung im Stehen dient der Schirm als Metapher, um sich auf die einzelnen Körperteile zu konzentrieren.



Im Stehen: Wir stellen uns vor, der Brustkorb sei ein Schirm, dessen Spitze das obere Ende der Wirbelsäule, der Stengel die zentrale Achse und der Griff das Becken ist. Wir atmen ein und sehen, wie sich der Schirm dabei öffnet. Beim Ausatmen legt sich der Schirm um die Wirbelsäule zusammen.

Wir achten bei jedem Einatmen, dass sich der Schirm v. a. im unteren Bereich öffnet. Wir variieren dabei die Tiefe der Einatmung. Öffnet sich der Schirm auch unterschiedlich?

**Bemerkungen:** Obwohl die oberen Rippen kurz sind, entsteht durch den Aufbau des Schultergürtels der Eindruck eines breiten oberen Brustkorbes. Der Brustkorb ist aber eher kegelförmig aufgebaut, also oben schmal und unten breit. Der Vergleich mit dem Regenschirm ist für dieses Verständnis sehr hilfreich.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**