

# Konzentration – Atemübungen: Auf die Bälle absinken

In dieser Übung wird mit Bällen gearbeitet: In diese hineinatmen und das ganze Körpergewicht hineingeben.



Wir legen einen grossen, weichen Ball unter unseren Bauch, einen kleinen unter das Brustbein. Anstatt der Bälle können wir auch Kissen verwenden. Wir lassen uns ganz auf die Bälle absinken. Spüren wir die Schwere der Organe?

Wir geben ihr Gewicht auf die Bälle ab. Wir leiten die Atmung gedanklich in die verschiedenen Organe hinein. Wir stellen uns vor, wie sich das Zwerchfell beim Einatmen senkt und die Organe nach unten schiebt.

Beim Ausatmen spüren wir, wie die Bauchmuskulatur die Organe wieder sanft nach oben hebt. Wir führen diese Bewegung einige Minuten durch. Was hat sich nach dem Aufstehen im Körpergefühl verändert? Es kann gut sein, dass wir uns nach der Übung müde und schwer anfühlen.

**Material:** Grosse und kleine Bälle

**Bemerkung:** Bewegliche Organe sind für eine freie Atmung wichtig. Da sie wegen der Wirbelsäule nicht nach

hinten weichen können, bewegen sie sich nach vorne und nach unten. Zwerchfell, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur bilden dabei ein elastisches Auffangsystem.

### **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**