

## Übungen zur Aktivierung des Zwerchfells und der Atem(-hilfs-)muskeln:

### ***Den fließenden Atem beobachten***

Dabei darauf achten, welche Räume die eingeatmete Luft im Körper aufsucht: Bei verschiedenen Körperhaltungen, Fuß- und Armpositionen, Stellung der Hände...

### **„Paradoxes Atmen“ - zur Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Atmen**

a) Beim Einatmen den Bauch einziehen..., beim Ausatmen den Bauch vorwölben...

b) Einatmen, das „Ventil“ verschließen, die Einatembewegung weiterfortführen wollen (Unterdruck!), dann die eingeatmete Luft im Körper nach oben (Brustraum) danach in den Bauchraum „schicken“...,

anders formuliert: Die Brust zusammenziehen und den Unterleib weiten, dann die Brust weiten und den Bauch einziehen. Diese Wippbewegung von Bauch und Brust solange ausführen, wie sie den Atem anhalten können. Wenn möglich, dann vor dem Ausatmen noch versuchen, etwas einzuatmen.

Variation: Diese „Wippbewegung“ im Tempo steigern, wie es ohne Unannehmlichkeiten möglich ist.

Vgl: Feldenkrais, Moshé: Bewußtheit durch Bewegung; Frankfurt 1978; S. 140f

### ***Zur besonderen Wahrnehmung der Bauchmuskeln:***

Im Ausatmen den Bauch einziehen (Bauchnabel zur Wirbelsäule) im Einatmen den „Bauchnabel“ dort belassen, bzw. noch weiter einziehen wollen, zwei bis dreimal wiederholen, hierbei immer so viel wie möglich ein- und ausatmen!

Dann einatmen mit noch angespannter Bauchmuskulatur (Bauchnabel in der Nähe der Wirbelsäule), weiter einatmen und die Bauchmuskulatur lösen und noch mehr Atemluft mit dem Vorschnellen des Bauches hereinfallen lassen.

### ***Zum bewussten Wahrnehmen der Schultermuskulatur:***

Im Einatmen die Schultern hochziehen, während des Ausatmens oben lassen, im folgenden Einatmen die Schultern noch weiter hochziehen, während des Ausatmens weiter nach oben ziehen, im Einatmen oben lassen, im Ausatmen noch weiter nach oben ziehen und im folgenden Ein- und Ausatmen die Schultern langsam weit nach unten gleiten lassen.

**Variation:** Im **Ausatmen** die Schulter ... wie oben nur immer statt „ein-“: „ausatmen“.

### ***Bei unbeabsichtigter Unterstützung durch Anheben der Schultern:***

Während des Ausatmens die Schultern weit hochziehen, beim Einatemvorgang die Schultern nach hinten und langsam nach unten bis etwas zur Mitte bewegen, dann während leichter Singübungen die Schultern langsam weiter bis nach unten bewegen, also **ein** Schulterkreis.

### ***Übungen zur Aktivierung und Dehnung des Zwerchfells***

a) Im Stand: Ausatmen, dabei den Körper ganz rund werden lassen (Kopf zwischen die Knie stecken wollen!) dann entweder das „Ventil“ verschließen, Einatmen wollen (Unterdruck!) oder weiterhin aktiv die Ausatembewegung aufrechterhalten, so den Körper aufrichten, die Hände nach oben strecken, die Größe des Körpers bzw. die Spannung genießen – immer noch im ausgeatmeten Zustand (!), danach einatmen lassen...

b) In der „asiatischen Hocke“ (Gesamte Fußsohlen bleiben am Boden!) den Kopf zwischen die Knie „stecken wollen“ und langsam ein- und ausatmen dann weiter wie unter a)

## **Übungen zur Aktivierung der Muskelschichten des Beckenbodens**

(vgl. Loschky, Kitchenham-Pec):

- Während des Ausatmens nacheinander verschiedene Muskeln anspannen -

1. „Wasserstrahlmuskel“ anspannen  
(„Urinstrahl“ anhalten, dieser Muskel ist sehr gut in der Hocke wahrzunehmen)
2. Sitzknochen zusammenziehen (sehr gut im Sitzen auszuprobieren), dabei nicht die Oberschenkelmuskeln anspannen!
3. Die seitlichen, schrägen unteren Bauchmuskel (M. obliquus internus abdominis und M. transversus abdominis) einziehen  
(im Stehen bewusst machen: Die Hände auf den Unterbauch legen, der kleine Finger und der Ringfinger berühren das Schambein, Mittel- und Zeigefinger sind leicht darüber auf der Bauchdecke, diese dann langsam einziehen und loslassen)
4. Bauchnabel zur Wirbelsäule (Nun darf der „Längs“-Muskel, M. Rectus abdominis, seine Hilfe anbieten.

Danach 5.a) oder 5.b) individuell austesten, was angenehmer bzw. wirkungsvoller (!) ist:

5. a) Knie nach innen und gleichzeitig Hände von innen dagegen halten und nach außen drücken.
5. b) Knie nach außen und gleichzeitig Hände von außen dagegen halten und nach innen drücken.
6. Die „Leere“ für zwei bis ca. fünf Sekunden (oder länger) genießen, danach die Spannung lösen und einatmen lassen, das heißt, die Atemluft in den Körper „fallen“ lassen (reflektorisches Einatmen)
7. Die von selbst einströmende Atemluft genießen!

## **Anregende Übungen zur Aktivierung und Dehnung des Zwerchfells (vgl. LNB)**

Ausgangsposition: Im Stand, im Sitzen oder im Kniestand

1. Drei bis viermal Ein- und Ausatmen, dann kräftig Ausatmen, dabei in die „asiatische Hocke“ gehen (gesamte Fußsohlen bleiben am Boden) und den Körper ganz rund werden lassen
2. Dann den Mund schließen und die Nase zuhalten, oder mit den Stimmlippen die Luftröhre verschließen (das Ventil schließen), oder die Nasenlöcher mit den Daumen beider Hände (von außen) und die Ohren mit dem Zeige- oder Mittelfinger verschließen - dann sind Ohren (Trommelfell und Eustachische Röhre) nochmals etwas geschützt.
3. danach den Körper aufrichten, die Hände nach oben strecken,
4. Jetzt muskulär kräftig Einatmen wollen (Unterdruck!) - aber nicht einatmen!
5. Diese Spannung lösen und noch „eine Kerze ausblasen wollen“
6. dann erst die Ausatemspannung lösen, bzw. einatmen lassen...

## **12 Atemzüge (vgl. auch FaYo):**

1. Viermal: so viel einatmen wie möglich, Bauch **raus**, Arme anheben, dann Bauch einziehen und ausatmen
2. Zweimal: so viel einatmen wie möglich, Bauch **rein** und Arme nur halb anheben, dann den Bauch rausstrecken beim Ausatmen
3. Zweimal: so viel einatmen wie möglich, Bauch **rein** und Arme nur halb anheben, dann den Bauch weiter **einziehen** beim Ausatmen, beim Einatmen **eingezogen** lassen
4. Viermal: so viel ... wie zu Beginn... Die einströmende Luft genießen!

## **Lippenbremse / Lippensprudeln**

Beim Ausatmen sind die Lippen leicht zusammen, also gegen einen Widerstand ausatmen – „bf“ – stimmlos oder „bw“ – stimmhaft. Hierbei die Zunge die Vokale u-i-u bewegen lassen.

Die Ausatemdauer immer weiter verlängern