

Übungen 6:

Tiefenatmung

Wahrnehmungs- und Ausdrucksübungen

Ziel: Natürliche Tiefatmung über Vorstellung erfahren

- Die Lernenden liegen auf dem Rücken, schließen die Augen und stellen sich vor, sie haben Ferien und müssen nichts anderes tun als liegen. Eine Hand liegt auf dem Bauch. Schnell ist die Tiefenatmung, die mit Entspannung verknüpft ist, ertastbar.
- Die Lernenden stellen sich vor, sie müssten niesen und äußern ein „hatschi“. Dabei legen sie eine Hand auf den Bauch. Meistens ist beim „Hatschi“ eine starke Beteiligung der Bauchmuskulatur spürbar.
- Die Lernenden stellen sich vor, jemanden mit Zeigefinger vor dem Mund und intensivem Blick zur Ruhe zu ermahnen. Sie legen dabei die andere Hand auf den Bauch und zischen mit Blickkontakt zu einer Person, die weit weg steht, ein „pschschsch!“.
- Die Lernenden halten eine imaginäre Blume, eine Zimtschnecke oder etwas anderes wohlriechendes in der Hand. Die „duftende“ Hand wird in Richtung Nase geführt. Es wird nicht geschnuppert, nicht zu intensiv gerochen, sondern der Duft strömt mit der normalen Einatmung und klarer Vorstellung sozusagen automatisch in den Körper hinein. Die zweite Hand liegt auf dem Bauch und spürt, wie sich durch die Duftvorstellung die unteren Atemräume weiten.

Ziel: Mithilfe von Rückendehnung Tiefatmung spüren

- Die Lernenden liegen in Päckchenhaltung auf dem Boden. Sie sitzen auf den Fersen und der Kopf liegt vor den Knien auf den verschränkten Armen. Nun wird eine Decke oder eine Jacke über den Rücken gelegt. Die Lernenden sollen spüren, wie der Atem Jacke oder Decke bewegt.
- Die Lernenden sitzen auf Stühlen oder stehen und beugen ihren Oberkörper tief vor. Arme und Kopf hängen locker nach unten.
 - In dieser tiefgebeugten Stellung atmen die Lernenden langsam ein. Da der Rücken gedehnt, der Bauch und die Brust dagegen eingefallen sind, spüren sie, wie der Atem die rückwärtigen Lungenräume und die Flanken füllt.
 - Nun halten die Lernenden den Atem an (mit offener Stimmritze, nur mit der Kraft der Atemmuskulatur!) und richten sich langsam wieder auf (Wirbel für Wirbel, der Kopf bleibt bis zuletzt locker hängen). Erst wenn der Kopf wieder aufgerichtet ist, atmen sie aus und blasen alle Luft auf „tsch“ oder „sch“ aus. Durch das Vorbeugen erreichen die Lernenden eine Lungenweitung im Rücken, die durch die Einatmung in dieser Stellung noch verstärkt wird.

Wichtig: Nicht während des Aufrichtens einatmen! Kopf und Arme müssen unbedingt locker hängen, sonst besteht die Gefahr der Hochatmung sowie der Verspannung von Hals- und Schultermuskulatur.

Übung 4: Atemvertiefung durch Flankendehnung

Die Lernenden stehen fest auf dem Boden.

- Sie greifen mit dem linken Arm seitwärts weit über den Kopf und atmen sie wieder ein. Sie halten den Atem an und richten sich langsam wieder zur Mitte auf. Aufrecht stehend blasen sie die Luft aus und führen den Arm wieder zurück. Der gleiche Ablauf wird mit dem anderen Arm und der anderen Körperseite wiederholt.
- Variante: In der gestreckt-gebeugten Haltung atmen die Lernenden ein, halten die Luft kurz an, blasen sie dann wieder aus und beugen sich wippend noch weiter zur Seite. Daraufhin wird erneut eingeatmet, Luft angehalten, ausgeblasen und wieder zur Seite gewippt. Dann ein letztes Mal einatmen, Luft anhalten, aufrichten, den Arm zurückführen und locker ausatmen.

Ziel: Über bewusstes (rhythmisches) Ein- und Ausatmen Ort und Weite der Tiefatmung spüren

- Beim ruhigen Gehen atmen die Lernenden auf „schsch“ aus. Wenn sie stehen, atmen sie ein oder machen sie eine Pause. Eine Hand auf dem Bauch überprüft, ob die Tiefatmung spürbar ist.
- Die Lernenden stehen in aufrechter Haltung. In sechs Portionen atmen sie durch den Mund ein (hörbar gemacht durch einen „f“-artigen Laut beim Einatmen), gleich anschließend sechsmal in ebenso kleinen Portionen (auf „tsch“) aus. Sofort wieder in sechs Portionen einatmen („f“) und sechsmal auf „tsch“ ausatmen. Beide Hände liegen auf Bauch oder an den Flanken und spüren die ruckartigen Bewegungen, die der Bauch dabei macht.
Wichtig: Das „f“ sollte dabei nur ganz locker gebildet werden, sonst ist das Einziehen der Luft zu gewaltsam und es besteht Gefahr der Hochatmung.

Ziel: Verknüpfung von Haltung und Atmung spüren

Die Lernenden setzen sich auf die vordere Kante ihrer Stühle. Ihre Füße stehen flach auf dem Boden (Sitzmöbel sollte angepasst sein an die Größe der Person), die Oberschenkel möglichst rechtwinklig zum Unterschenkel stehen. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln. Die Hände hängen frei zwischen den Oberschenkeln ohne sich zu berühren. Der Rücken der Lernenden ist gerade, ihr Kopf möglichst weit in die Höhe gereckt, so dass die Wirbelsäule gestreckt wird. So atmen die lernenden noch ein und sinken dann mit einem tiefen Seufzer nach vorne zusammen. Bei der Einatmung streckt sich die Wirbelsäule wieder und auch der Kopf geht in die Verlängerung des Skeletts. Dann seufzen die Lernenden wieder, die Wirbelsäule senkt sich... Beim Seufzen darf die Haltung des Kopfes verändert und ausprobiert werden. Was fühlt sich am besten an?