



Mobilisation und Atmung

SCHULTERN

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand
Bewegungsabfolge:

- Einatmen - Schultern heben
- Ausatmen - Schultern senken

Alternative:

- Einatmen - Schultern heben und Faust ballen
- Ausatmen - Schultern senken, weit nach hinten unten führen und Faust öffnen

Wiederholungen: 5x





Mobilisation und Atmung

SEITNEIGUNG

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand
Bewegungsabfolge:

- Einatmen und den rechten Arm über die Seite nach links oben führen
- Position halten und tief in die rechte Seite atmen
- Seitenwechsel

Verstärkung:

- rechtes Bein hinter das linke Bein stellen

Wiederholungen: 3x





Tiefe Atemzüge

AUFMERKSAMKEIT

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Stuhl

Bewegungsabfolge:

- durch die Nase oder Mund einatmen (EA) und wieder ausatmen (AA)

- Aufmerksamkeit auf den Bauch lenken (EA - Bauchdecke hebt sich; AA - senken)
- Brustbein (EA - heben; AA - senken)
- Rippen (EA - breiten sich zur Seite aus; AA - wieder zurück)

Wiederholungen: 5x





Atementspannung

SITZ

Ausgangsstellung: bequeme Position auf dem Stuhl, anlehnen

Bewegungsabfolge:

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper, nehmen Sie die Auflagepunkte auf dem Stuhl wahr und lenken dann die

Aufmerksamkeit auf ihre Atmung.

- die Luft vom Einatmen bis zur Ausatmen im Körper verfolgen
- Atmung vertiefen: Einatmen 1-3 zählen und beim Ausatmen von 1-5 zählen

