

„Lippenbremse“

Die Lippenbremse ist eine Atemtechnik, die die Atemwege (Bronchien) entspannt. Sie wird ausgeführt, indem Sie ruhig durch die Nase einatmen und anschließend langsam durch die leicht aufeinander liegenden Lippen ausatmen. Dabei ist wichtig, dass die Lippen nicht verkrampfen, die Wangen und Lippen blähen sich bei der Ausatmung etwas auf.

Durch diese Atemtechnik wird der Atemstrom abgebremst, die Atemwege werden erweitert. Somit kann mehr Atemluft beim nächsten Einatmen aufgenommen werden.



Wichtig bei allen Atemübungen:

- Durch die Nase einatmen, dabei die Konzentration auf den unteren Bauchbereich richten, nicht auf den Brustkorb.
- Nun gegen den Lippenwiderstand langsam ausatmen, so dass die Ausatemphase länger dauert als die Einatemphase (Einatemphase 1/3 der Zeit).
- 5–10 Mal wiederholen.

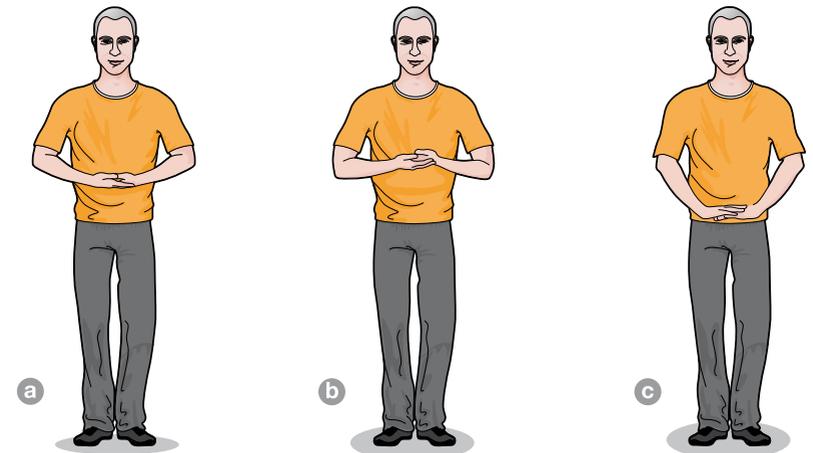
Atemübungen im Stand

Erste Übung

Hüftbreiter Stand, Füße zeigen nach vorn, Kniegelenke sind leicht gebeugt, Gesäß etwas angespannt, der Oberkörper ist gerade aufgerichtet, der Kopf ist ebenfalls aufgerichtet und der Blick zeigt nach vorn. Die Hände liegen übereinander, die Handinnenflächen zeigen dabei nach oben, die Daumen berühren sich leicht. Die Hände ruhen in dieser Position vor dem Bauchnabel, so dass die Ellenbogengelenke nach außen zeigen.

Nun mit der Einatmung gleichzeitig die Arme bis zum Brustbein führen (dabei zeigen die Ellenbogengelenke nach außen), Schultern locker lassen, nicht mit hochziehen.

Nun die Handinnenflächen nach unten drehen und gegen den Lippenwiderstand (Lippenbremse) ausatmen, dabei führen Sie die Hände wieder zurück in die Ausgangsposition vor dem Bauchnabel. 5–10 Mal wiederholen.



Atemübungen im Stand

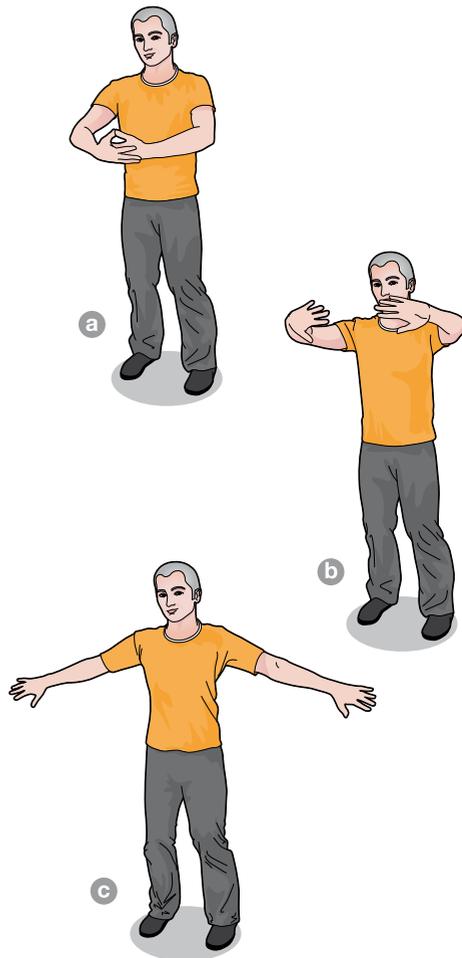
Zweite Übung

Hüftbreiter Stand, Füße zeigen nach vorn, Kniegelenke leicht gebeugt, Gesäß etwas angespannt, der Oberkörper ist gerade aufgerichtet, der Kopf ist ebenfalls aufgerichtet und der Blick zeigt nach vorn. Die Hände liegen übereinander und die Handinnenflächen zeigen dabei nach oben, die Daumen berühren sich leicht.

Die Hände ruhen in dieser Position vor dem Bauchnabel, so dass die Ellenbogengelenke nach außen zeigen.

Die Arme werden nun mit der Einatmung rund nach vorn bewegt (als ob ein großer Ball gehalten wird).

Die Ausatmung wird wieder mit der Lippenbremse durchgeführt, dabei werden die Arme geöffnet und nach außen geführt, die Innenhandflächen zeigen dabei nach außen, die Arme werden seitlich zum Körper geführt. 5–10 Mal wiederholen.



Atemübungen im Stand

Dritte Übung

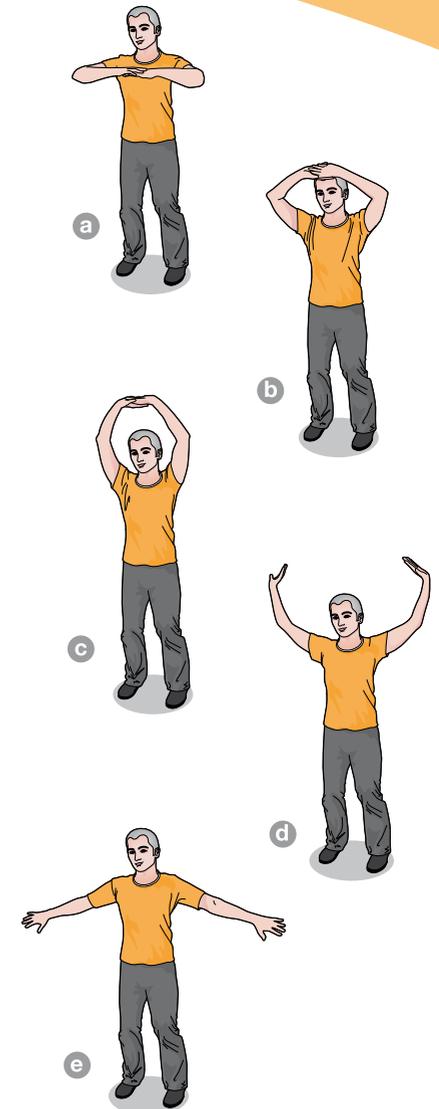
Hüftbreiter Stand, Füße zeigen nach vorn, Kniegelenke leicht gebeugt, Gesäß etwas angespannt, der Oberkörper ist gerade aufgerichtet, der Kopf ist ebenfalls aufgerichtet und der Blick zeigt nach vorn.

Die Hände liegen übereinander und die Handinnenflächen zeigen dabei nach oben, die Daumen berühren sich leicht.

Die Hände ruhen in dieser Position vor dem Bauchnabel, so dass die Ellenbogen nach außen zeigen.

Die Arme werden nun eng am Körper mit der Einatmung nach oben in die gestreckte Position geführt, auf Kopfhöhe drehen sich die Hände über vorn nach oben (Hände bleiben zusammen), so dass die Arme bis in die maximale Streckung nach oben geführt werden können.

Mit der Ausatmung (Lippenbremse) werden die Arme seitlich wieder zum Rumpf geführt, 5–10 Mal wiederholen.



Dehnung des Brustkorbs

Erste Übung

Hüftbreiter Stand, Füße zeigen nach vorn, Kniegelenke leicht gebeugt, Gesäß etwas angespannt, der Oberkörper ist gerade aufgerichtet, der Kopf ist ebenfalls aufgerichtet und der Blick zeigt nach vorn.

Arme sind überkreuzt (rechte Hand ist vor der linken Hand) vor dem Brustkorb, Handinnenflächen zeigen zum Körper. Schulter locker und entspannt halten, nicht hochziehen. Die überkreuzten Arme öffnen sich und das Körpergewicht wird auf das rechte Bein verlagert. Dabei werden beide Arme seitlich in der Streckung auf Schulterhöhe geführt. Wieder zurück in die Ausgangsposition.

5 Mal wiederholen.



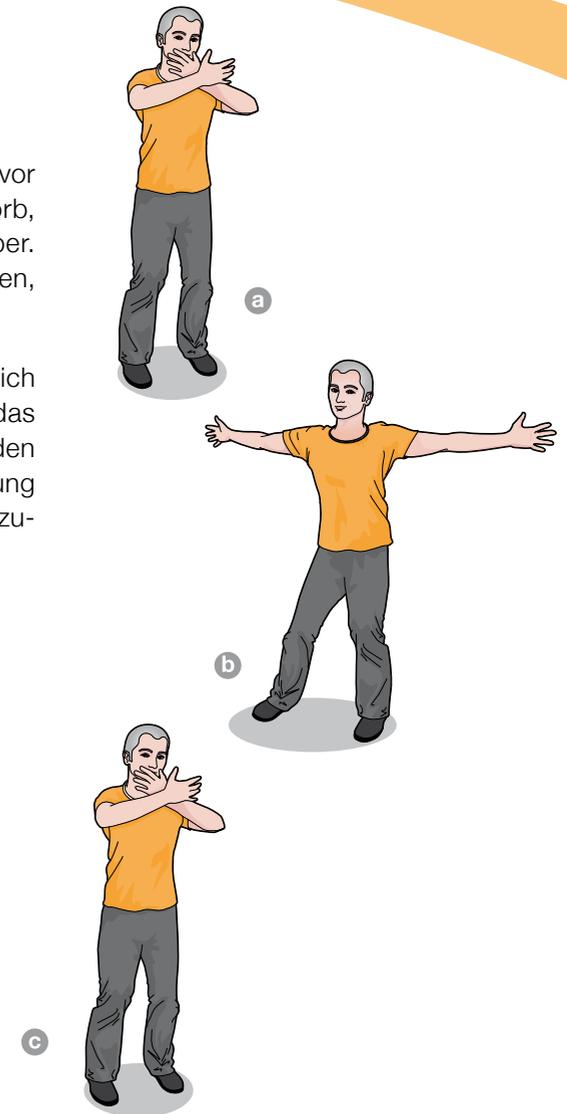
Dehnung des Brustkorbs

Zweite Übung

Arme sind überkreuzt (linke Hand vor der rechten Hand) vor dem Brustkorb, Handinnenflächen zeigen zum Körper. Schulter locker und entspannt halten, nicht hochziehen.

Die überkreuzten Arme öffnen sich und das Körpergewicht wird auf das linke Bein verlagert. Dabei werden beide Arme seitlich in der Streckung auf Schulterhöhe geführt. Wieder zurück in die Ausgangsposition.

5 Mal wiederholen.



Lockerung des Schultergürtels

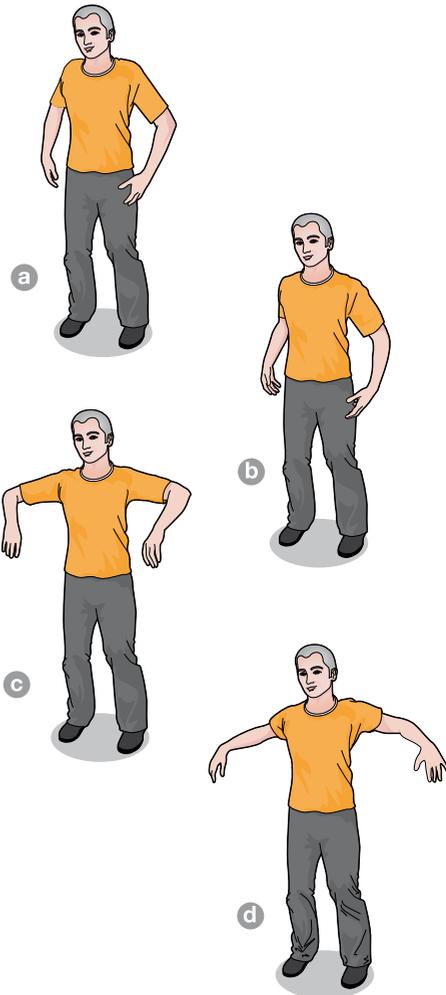
Hüftbreiter Stand, Füße zeigen nach vorn, Kniegelenke sind leicht gebeugt, Gesäß etwas angespannt, der Oberkörper ist gerade aufgerichtet, der Kopf ist ebenfalls aufgerichtet und der Blick zeigt nach vorn. Schultern locker hängen lassen.

Nun beide Schultern in kleinen Bewegungen nach hinten kreisen lassen.

Tipp:

- Stellen Sie sich einen Bleistift vor, der aus den Schultern herausragt, so dass Sie nun mit dem Stift Kreise an die Wand malen.

Die Arme sind locker und hängen passiv an den Schultern. Die Kreisbewegungen werden größer, so dass jetzt aktiv die Oberarme die Bewegungen anführen und mit den Ellenbogengelenken, die nach außen zeigen, die Bewegung geführt wird. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern dabei nicht zu den Ohren hochziehen. Ca. 15–20 Sek. die Bewegung durchführen, danach die Hände locker ausschüttern und die Übung 3 Mal wiederholen.



Kräftigung der Brust-, Arm- und Schultermuskulatur

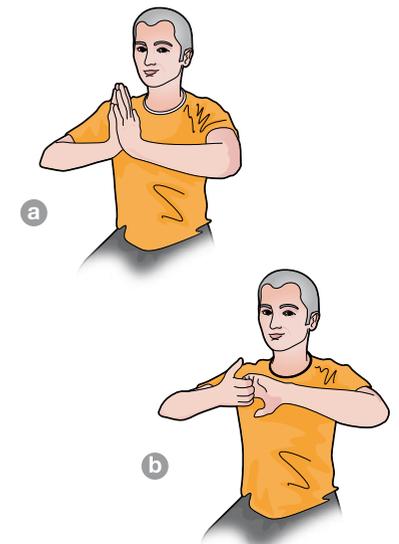
Aufrechte Sitzhaltung, die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Füße leicht nach außen gedreht. Die Handflächen werden vor dem Brustkorb zusammengelegt, ohne dabei die Schultern zu heben.

Die Füße gegen den Boden pressen und die Handflächen gegeneinander drücken. Ca. 60–70 % der möglichen Kraft verwenden. Ruhig und gleichmäßig dabei weiteratmen. Die Kräftigung ca. 10–20 Sek. halten. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal mit ca. 10–15 Sek. Pause dazwischen.

Variation: Im Wechsel zur beschriebenen Übung werden die Finger ineinandergehakt und auseinandergezogen.

Hinweis:

- Während des Übens ist die Sitzhaltung zu korrigieren. Nicht die Schultern heben und den Druck der Füße vernachlässigen.

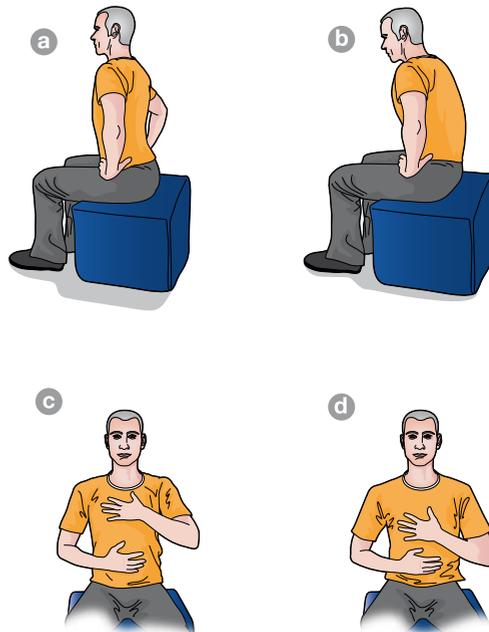


Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung

Setzen Sie sich ganz bequem auf einen Stuhl oder Hocker und konzentrieren Sie sich auf die Sitzhaltung und die Atmung. In der Regel sitzen die meisten Menschen mit einem runden oder gekrümmten Rücken, evtl. auch an eine Stuhllehne angelehnt.

Setzen Sie sich aufrecht auf den Hocker oder auf den vorderen Teil des Stuhls, und öffnen Sie dabei leicht die Beine. Fassen Sie mit den Händen jeweils rechts und links am Beckenkamm und bewegen Sie das Becken einmal nach vorn, das andere Mal nach hinten.

Legen Sie nun die Hände auf Bauch und Brust, und führen sie die Bewegung wieder aus – dieses Mal gepaart mit der Atmung. Beim Einatmen aufrichten, die Hände entfernen sich voneinander. Beim Ausatmen zusammenziehen, die Hände nähern sich.

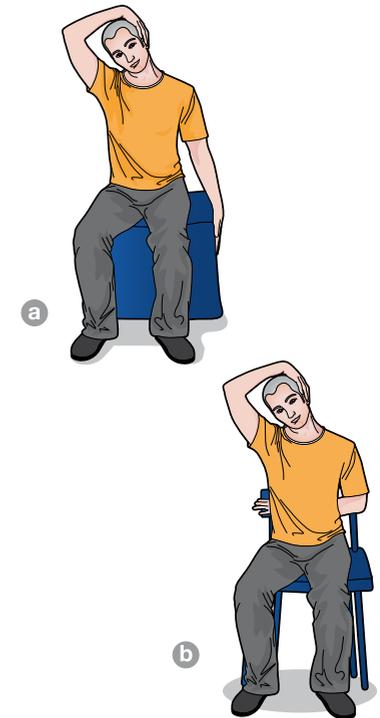


Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

Während Sie auf einem Stuhl sitzen, greifen Sie mit einer Hand über den Kopf an das gegenüberliegende Ohr. Mit der anderen Hand halten Sie sich an der Sitzfläche fest. Der Kopf wird langsam mit wenig Kraft zur Seite geneigt, bis eine leichte Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur spürbar wird.

10–15 Sek. halten, dabei ruhig und gleichmäßig atmen. Dehnung langsam lösen. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.

Variation: Die Hand greift diagonal hinter dem Rücken zur Stuhllehne und hält sich daran fest.



Ganzkörperkräftigung

Im Stehen

Im hüftbreiten Stand die Wirbelsäule aufrichten. Die Knie leicht beugen. Das Becken aufrichten, indem Sie den Bauchnabel gen Rücken einziehen. Den Scheitelpunkt zum Himmel recken, so dass sich der Nacken lang anfühlt.

Nun stemmen Sie im Wechsel den linken Fuß in den Boden und schieben den rechten Arm zum Himmel (die Handinnenfläche zeigt nach oben). Dann stemmen Sie den rechten Fuß in den Boden und strecken den linken Arm zum Himmel.

Achten Sie darauf, dass während der Übungen beide Füße fest auf dem Boden stehen und dass das Körpergewicht nicht zu einer Seite hin verlagert wird.

Wiederholen Sie die Übung ca. 3–6 Mal auf jeder Seite und halten Sie die Position 5–10 Sekunden. Lassen Sie den Atem fließen.



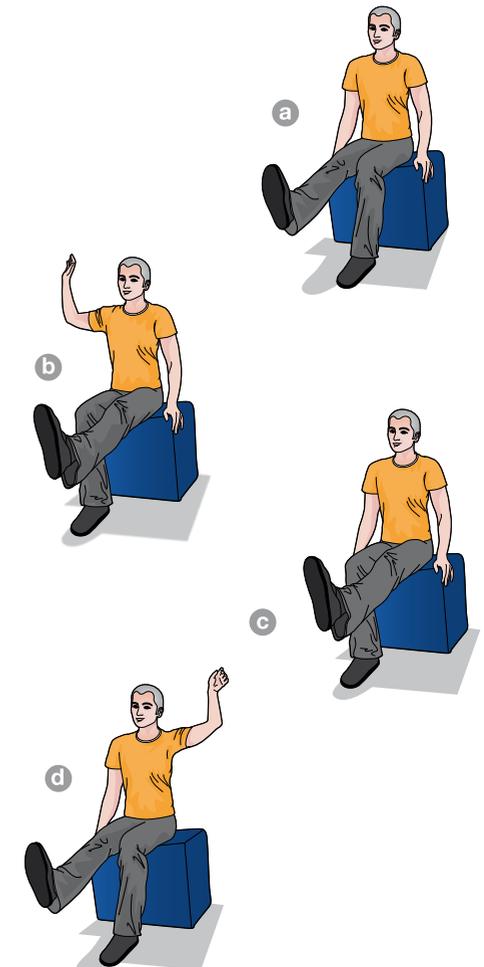
Ganzkörperkräftigung

Im Sitzen

Im Sitzen richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, wie in der ersten Übung beschrieben.

Strecken Sie nun einen Unterschenkel nach vorne und heben Sie ihn maximal bis auf Kniehöhe an. Nun im Wechsel mit dem anderen Bein, ca. 4–8 Mal.

Schwieriger wird die Übung, wenn Sie zu dem ausgestreckten Unterschenkel den diagonalen Arm im rechten Winkel (U-Halte) zur Schulter hin öffnen. Im Wechsel, 4–8 Mal.



Dehnung der Nacken- und Schultergürtelmuskulatur

Im aufrechten Sitz senken Sie Ihren Blick langsam nach unten, das Kinn nähert sich der Brust. Dabei lassen Sie das Gewicht des Kopfes beim Ausatmen zur Brust sinken, spüren Sie der Dehnung nach. Die Dehnung darf deutlich spürbar sein, aber überschreiten Sie nicht Ihre Schmerzgrenze!

2–3 Mal wiederholen.



Gleichgewichtstraining

Im Einbeinstand

Im aufrechten Stand suchen Sie sich ein Standbein aus, strecken das andere Bein nach vorne und heben es, so gut es Ihnen möglich ist, an. Kreisen Sie mit dem Fuß nach rechts und nach links, je 5 Mal, dann wechseln Sie das Standbein.

Wiederholen Sie diese Übung auf jeder Seite, ca. 3 Mal.

Eine Variante dieser Übung: Beugen und strecken Sie Ihren Fuß im Wechsel.



Atemübungen aus dem Qigong

Erste Übung

Diese Übungen lösen Verspannungen im Bereich der Hals-, Nacken- und Schultergürtelmuskulatur. Sie können diese Übungen sowohl stehend als auch im Sitzen ausführen.

Hinweis:

- Bei den folgenden Übungen achten Sie bitte darauf, die Luft nicht anzuhalten!

Während des Einatmens strecken Sie Ihre Arme und Hände bis in die Fingerspitzen und schieben sie Richtung Boden. Beim Ausatmen die ganze Spannung zurücknehmen und die Arme locker hängen lassen.

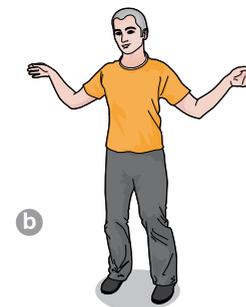
Ca. 6–9 Mal wiederholen.



Atemübungen aus dem Qigong

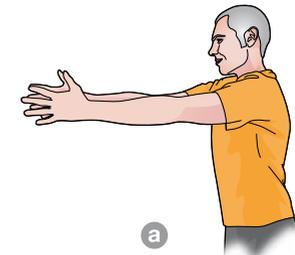
Zweite Übung

Beim Einatmen strecken Sie Ihre Arme und Hände bis in die Fingerspitzen mit Daumen zum Himmel gerichtet zur Seite aus, mit dem Ausatmen alle Spannung lösen und wie bei der ersten Übung wiederholen.



Dritte Übung

Mit dem Einatmen strecken Sie nun auf gleiche Weise die Arme und Hände auf Schulterhöhe und -breite nach vorne aus. Beim Ausatmen die aufgebaute Spannung lösen und wie bei den ersten Übungen wiederholen.



Entspannungsübungen

Erste Übung

Zum Abschluss der Qigong-Übungen legen Sie für eine Weile Ihre Hände auf den Bauch unterhalb Ihres Nabels und nehmen sich Zeit, den Übungen nachzuspüren.



Zweite Übung

Reiben Sie Ihre Hände, bis sie warm werden und legen Sie diese für eine Weile auf Ihren Brustkorb. Spüren Sie dabei die Wärme und lassen Sie den Atem fließen.

