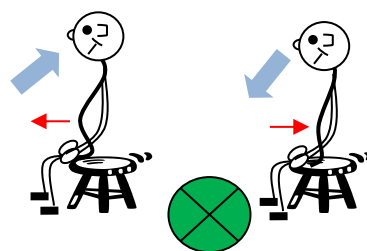


# Lungensport in der Coronakrise

## Atemgymnastik

### Bauchatmung

**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch aufrecht auf einen Hocker oder Pezziball. Spürt die Sitzhocker. Die Schultern sind locker. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Übungsausführung = Atmet langsam durch die Nase ein und aus. Achtet darauf dass Euer Atem in den Bauch – und nicht nur bis zur Brust – fließt. Zieht beim Einatmen das Zwerchfell zusammen (der Bauch wölbt sich hierbei nach vorn). So könnt Ihr mehr Atemluft aufnehmen. Beim der Ausatmung entspannt sich Euer Zwerchfell wieder und die verbrauchte Luft wird aus den Lungen gedrückt. Wenn Ihr dabei die Rippen zusammen ziehen könnt, verstärkt Ihr diesen Effekt noch mehr. Diese Übung fünf – bis zehnmal wiederholen.



### Verbesserung der Atmung

**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch aufrecht auf einen Hocker Oder Pezziball. Spürt die Sitzhocker. Die Schultern sind locker. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Übungsausführung = Atmet langsam durch die Nase ein. Versucht dabei die eingeatmete Luft für 3 bis 5 Sekunden in der Lunge zu halten. Nun atmet Ihr ganz langsam wieder aus. Wiederholt diese Übung nun einige Male. Dabei wechseln sich die tiefen Atemzüge mit den normalen langen Atemzügen ab. Diese Übung ist auch im Stehen möglich.



### Wechselatmung

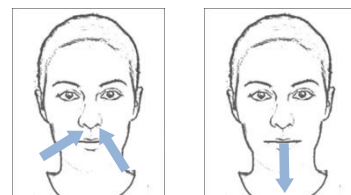
**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch aufrecht auf einen Hocker Oder Pezziball. Spürt die Sitzhocker. Die Schultern sind locker. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Übungsausführung = Haltet mit dem Zeigefinger das rechte Nasenloch zu und atmet dann ganz langsam durch das linke Nasenloch ein und wieder aus. Wechselt nach zehnmal die Seite. Wiederholt diese Übung dann mehrfach. Natürlich was Eure Kondition HEUTE so zulässt. Spürt nun die Atembewegung, indem Ihr die andere Hand auf den Brustkorb oder aber auf den Bauch legt (Ähnlich wie beim Pranayama). Diese Übung ist auch im Stehen möglich.



### Die Lippenbremse

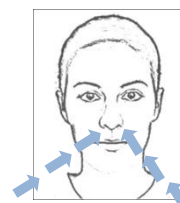
**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch aufrecht auf einen Hocker oder Pezziball. Spürt die Sitzhocker. Die Schultern sind locker. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Übungsausführung = Atmet ruhig durch die Nase ein. Anschließend atmet Ihr durch den Mund wieder aus, dabei liegen Eure Lippen locker und unverkrampft aufeinander. Als ob Ihr eine Kerze auspusten wollt. Die Ausatmung wird dadurch gebremst. Eure Bronchien weiten sich und können bei der nächsten Einatmung mehr Luft aufnehmen. Diese Übung ist auch im Stehen möglich.

**Die so genannte „Lippenbremse“ ist eine Ausatemstechnik, die Ihre Atemwege erweitert. Außerdem bleibt keine Luft in der Lunge zurück, weil die Ausatmung besser funktioniert. So kann die Lunge gar nicht oder Immerhin weniger überblähen.**



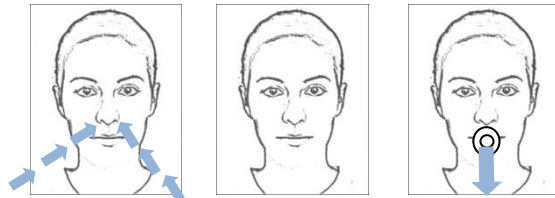
### Schnüffelndes Einatmen

**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch aufrecht auf einen Hocker oder Pezziball. Spürt die Sitzhocker. Die Schultern sind locker. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Übungsausführung = Atmet nun in mehreren kleinen, schnüffelnden Atemzügen durch die Nase ein. Dabei spannt Ihr automatisch Euer Zwerchfell an und kräftigt die Muskulatur, die bei der Einatmung benötigt wird an. Da die Luft in der Nase durch die Ein- und Ausatmung zirkuliert, verlängert sich zudem die Phase des Einatmens. Diese Übung ist auch im Stehen möglich.



### Schnüffelndes Einatmen mit langer Lippenbremse bei der Ausatmung

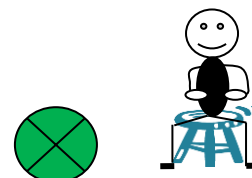
**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch aufrecht auf einen Hocker oder Pezziball. Spürt die Sitzhocker. Die Schultern sind locker. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Übungsausführung = Atmet nun dreimal schnüffelnd ein und haltet die Luft so lange an, wie es Euch problemlos möglich ist. Und jetzt atmet Ihr durch die gespitzten Lippen wieder aus (durch die lange Lippenbremse). Führt diese Übung insgesamt dreimal durch und atmet danach normal weiter. Anschließend könnt Ihr die Technik noch ein- bis zweimal wiederholen. Diese Übung ist auch im Stehen möglich.



**Hinweis:** Achtet darauf das Ihr nach jedem Durchgang wieder gleichmäßig durchatmet, damit Ihr nicht evtl. anfangt zu hyperventilieren. Diese Übung stärkt Eure Einatemsmuskeln. Zudem wird der Sekrettransport unterstützt.

### Wahrnehmung der Atmung im Sitzen

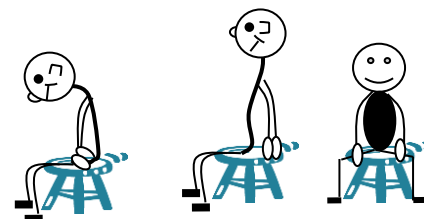
**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch aufrecht auf einen Hocker oder Pezziball. Spürt die Sitzhocker. Die Schultern sind locker. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Übungsausführung = Legt jetzt die Hände auf die unteren Rippenbögen und erspürt die Bewegungen, die Euer Atem auslöst. Entspannt nun die Schultern und den Schultergürtel und atmet nun während des Einatmens ganz bewusst in die Hände. In dieser aufrechten Position atmet jetzt mehrmals ganz bewusst in die unteren Rippenbögen und in den Bauch hinein.



**Hinweis:** Mit dieser Übung lenkt Ihr jetzt ganz bewusst Eure Atmung in die unteren Lungenabschnitte. Sie ist insbesondere für Teilnehmer geeignet, denen ein Teil der Lunge entfernt worden ist.

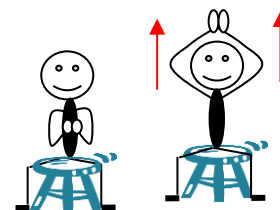
### Aufrichten der Wirbelsäule

**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch aufrecht auf einen Hocker oder Pezziball. Spürt die Sitzhocker. Die Schultern sind locker. Die Arme sind nach innen gedreht und hängen locker neben dem Körper. Übungsausführung = Neigt Euch jetzt nach vorn, dass Euer Rücken ganz rund wird. Verharrt jetzt für 2 bis 3 Atemzüge in dieser Position. Nun dreht Ihr die Arme nach außen, richtet Euch auf und zieht die Schultern bewusst nach unten. Bei den nächsten 2 bis 3 Atemzügen streben (bzw. ziehen) Eure Arme Richtung Füße. Atmet nun ruhig weiter und führt diese Übung mehrfach in beide Richtungen aus.



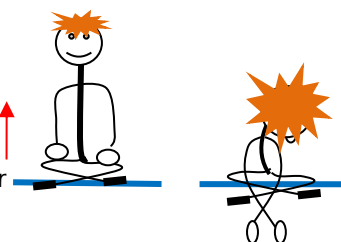
### Kräftigung der Atem- und Brustmuskulatur

**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch aufrecht auf einen Hocker oder Pezziball. Spürt die Sitzhocker. Die Schultern sind locker. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Übungsausführung = Nun führt Ihr Eure Handflächen vor der Brust zusammen – so, als ob Ihr beten wollt. Jetzt mit kräftigem Druck die Hände vor dem Brustkorb zusammenpressen. Währenddessen lasst den Atem gleichmäßig und ruhig weiter fließen. Führt die Hände dann so weit wie möglich über den Kopf. Dabei drückt Ihr die Handflächen immer noch zusammen. Versucht die Arme 5 bis 30 Sekunden in dieser Position zu halten. Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig weiter. Dann lasst die Arme wieder sinken und entspannt Euch. Diese Übung evtl. 1- bis 2-mal wiederholen.



### Atemübung im Schneidersitz

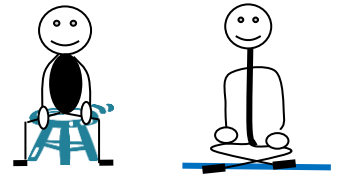
**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch im Schneidersitz auf den Boden. Die Hände liegen locker auf den Knien. Übungsausführung = Mit der Ausatmung beugt Ihr den Oberkörper gemächlich nach vorne. Der Kopf sinkt ebenfalls nach unten. Die Hände sinken von den Knien vor die Füße. Mit der Einatmung leitet Ihr nun die Aufrichtung des Körpers ein. Ganz zum Schluss hebt Ihr den Kopf und schaut geradeaus. Die Hände legt Ihr wieder locker auf die Knie. Diese Übung 2- bis 4-mal wiederholen.



## Kräftigung der Atem-, Brust- und Bauchmuskulatur

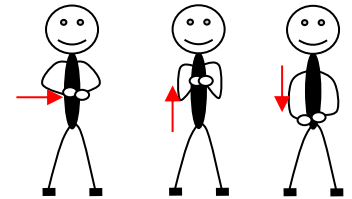
**Durchführung:** Ausgangsstellung = Setzt Euch aufrecht auf einen Hocker. Spürt die Sitzhöcker. Die Schultern sind locker. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Übungsausführung = Atmet dreimal ganz normal ein und aus. Schließt nun die Augen und atmet in den Unterbauch ein. Das Zwerchfell zieht sich unten und dadurch wölbt sich der Bauch nach vorne heraus. Haltet die Luft kurz im Unterbauch. Atmet schließlich kraftvoll durch die Nase aus. Nun kehrt das Zwerchfell in seine ursprüngliche Lage zurück und die Bauchdecke zieht sich wieder zusammen. Wenn Ihr die verbrauchte Luft ausgeatmet habt, tritt eine kleine Pause ein und danach läuft das Einatmen ganz automatisch ab. Diese Übung 2- bis 4-mal wiederholen.

**Hinweis:** Alternativ könnt Ihr diese Übung auch im Schneidersitz ausführen.



## Atemübung im Stand

**Durchführung:** Ausgangsstellung = Stellt Euch aufrecht hin. Der Schultergürtel ist locker. Hüftbreiter Stand. Die Knie sind dabei leicht gebeugt. Übungsausführung = Nun legt Ihr die Hände in Höhe des Bauchnabels so übereinander, dass die Ellenbogen nach außen zeigen. Die Handinnenflächen sind nach oben gerichtet (wie eine Obstschale formen), so dass sich die Daumen leicht berühren. Mit der Einatmung führt Ihr die Arme nun bis zum Brustbein. Die Schultern nicht zu den Ohren ziehen, sondern ganz entspannt und locker lassen. Jetzt dreht Ihr die Handinnenflächen Richtung Boden. Mit der Lippenbremse ausatmen, dabei schiebt Ihr die Hände langsam wieder unter den Bauchnabel. Diese Übung 2- bis 4-mal wiederholen.



## Übung eines Atemzyklus und Lockerung der Faszien

**Durchführung:** Ausgangsstellung = Stellt Euch aufrecht hin. Legt die Fingerspitzen vor dem Brustbein aneinander. Konzentriert Euch auf Euren Atemfluss. Übungsausführung = Mit der Einatmung zeichnen die Arme einen großen Kreis nach oben. Mit der Ausatmung kreisen wir wieder zurück und runden dabei auch noch unsere Wirbelsäule. Mit der folgenden Einatmung richten wir uns wieder auf und öffnen die Arme nach hinten. Die Daumen zeigen dabei auch nach hinten. Mit der nächsten Ausatmung drehen wir die Handrücken im Halbkreis nach vorn vor den Körper wieder zusammen. Der Bauchnabelknopf zieht sanft nach innen. Nun startet diese Übung wieder von vorne.

**Hinweis:** Lasst diese Bewegungsabläufe harmonisch und fließend miteinander ablaufen. Integriert den ganzen Körper in diese Übung. Streckt den ganzen Körper bei der Armbewegung hoch. Beugt Euch vor. Öffnet den Brustkorb und rundet den Rücken. Geht mit jedem Atemzug bewusst in die Bewegungen hinein und vergrößert Euren Radius. Somit unterstützt Ihr die Atemmuskulatur. Aktiviert die faszialen Armlinien. Erweitert somit die Faszienhülle des Rumpfes und der Lunge. Macht dadurch Eure Faszien Schichten zueinander gleitfähiger. Bringt Körper und Geist in Einklang.

**Variationen:** Man kann diese Übung auch sehr variabel gestalten, indem man nach einigen Wiederholungen die Arme evtl. mit der Einatmung diagonal öffnet oder den Oberkörper mit zur Seite dreht. Auch die Länge der Atemzüge kann beliebig verändert werden.

