

## 3 Übungen zur Bauchatmung

**1.**

- a) Blase alle Luft, die Du hast, ganz aus.
- b) Halte die Luft an.
- c) Lass wieder Luft von selbst in Dich hineinfallen.

**2.**

- a) Lass die Zunge heraushängen.
- b) Hechle dabei wie ein Hund in der Hitze.
- c) Stemme die Hände in Hüften und beobachte die Atembewegung Deines unteren Rumpfes.

**3.**

- a) Springe so hoch Du kannst.
- b) Wiederhole den Sprung 7 mal.
- c) Anschließend lege die Hände in die Mitte Deines Rumpfes und beobachte die Atembewegungen.