

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 hineinfließen.

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.