

# Atemübungen

Vorschläge :

- Metronom mit 60 bpm.
- Tief atmen mit einem tiefen « ho ».
- Von unten nach oben befüllen, von oben nach unten entleeren.
- Es ist natürlich möglich, weitere hinzuzufügen oder andere Variationen vorzunehmen, indem man die Zahlen ändert.
- Halten Sie Ihre Faust vor Ihren Mund, um Widerstand zu erzeugen.

1. Diese Übungen zielen darauf ab, die Kontrolle über die Atmung (Einatmen/Ausatmen), Ruhe und Konzentration (Focus) zu erlangen :

- a)
- 2x : einatmen 4 / ausatmen 4
  - 2x : einatmen 5 / ausatmen 5
  - 2x : einatmen 6 / ausatmen 6
  - 2x : einatmen 7 / ausatmen 7
  - 2x : einatmen 8 / ausatmen 8
  - 2x : einatmen 9 / ausatmen 9
  - 2x : einatmen 10 / ausatmen 10
  - ...
- b)
- 4x : einatmen 4 / ausatmen 4
  - 4x : einatmen 4 / ausatmen 6
  - 4x : einatmen 4 / ausatmen 8
  - 4x : einatmen 4 / ausatmen 10
  - ...
- c)
- 4x : einatmen 8 / ausatmen 8
  - 4x : einatmen 8 / ausatmen 10
  - 4x : einatmen 8 / ausatmen 12
  - 4x : einatmen 8 / ausatmen 14
  - 4x : einatmen 8 / ausatmen 16
  - ...

2. Diese Übungen erhöhen die Kapazität der Lunge :

- a)
- 2x : einatmen 4 / anhalten 4 / ausatmen 4
  - 2x : einatmen 4 / anhalten 5 / ausatmen 4
  - 2x : einatmen 4 / anhalten 6 / ausatmen 4
  - 2x : einatmen 4 / anhalten 7 / ausatmen 4
  - 2x : einatmen 4 / anhalten 8 / ausatmen 4
  - 2x : einatmen 4 / anhalten 9 / ausatmen 4
  - 2x : einatmen 4 / anhalten 10 / ausatmen 4
  - ...
- b)
- 4x : einatmen 4 / anhalten 8 / ausatmen 4
  - 4x : einatmen 4 / anhalten 8 / ausatmen 6
  - 4x : einatmen 4 / anhalten 8 / ausatmen 8
  - 4x : einatmen 4 / anhalten 8 / ausatmen 10
  - 4x : einatmen 4 / anhalten 8 / ausatmen 12
  - 4x : einatmen 4 / anhalten 8 / ausatmen 14
  - 4x : einatmen 4 / anhalten 8 / ausatmen 16
  - ...

3. Diese Übungen zielen darauf ab, den Luftstrom durch Verkürzung der Atemzeit zu kontrollieren :

- a)
- 2x : einatmen 4 / ausatmen 8
  - 2x : einatmen 4 / ausatmen 10
  - 2x : einatmen 4 / ausatmen 12
  - 2x : einatmen 4 / ausatmen 14
  - 2x : einatmen 4 / ausatmen 16
  - ...
  
  - 2x : einatmen 3 / ausatmen 8
  - 2x : einatmen 3 / ausatmen 10
  - 2x : einatmen 3 / ausatmen 12
  - 2x : einatmen 3 / ausatmen 14
  - 2x : einatmen 3 / ausatmen 16
  - ...
  
  - 2x : einatmen 2 / ausatmen 8
  - 2x : einatmen 2 / ausatmen 10
  - 2x : einatmen 2 / ausatmen 12
  - 2x : einatmen 2 / ausatmen 14
  - 2x : einatmen 2 / ausatmen 16
  - ...
  
  - 2x : einatmen 1 / ausatmen 8
  - 2x : einatmen 1 / ausatmen 10
  - 2x : einatmen 1 / ausatmen 12
  - 2x : einatmen 1 / ausatmen 14
  - 2x : einatmen 1 / ausatmen 16
  - ...
- b)
- 4x : einatmen 4 / ausatmen 8
  - 4x : einatmen 3 / ausatmen 8
  - 4x : einatmen 2 / ausatmen 8
  - 4x : einatmen 1 / ausatmen 8
  - ...
  
  - 4x : einatmen 4 / ausatmen 12
  - 4x : einatmen 3 / ausatmen 12
  - 4x : einatmen 2 / ausatmen 12
  - 4x : einatmen 1 / ausatmen 12
  - ...
  
  - 4x : einatmen 4 / ausatmen 16
  - 4x : einatmen 3 / ausatmen 16
  - 4x : einatmen 2 / ausatmen 16
  - 4x : einatmen 1 / ausatmen 16
  - ...