

Bei COPD, Asthma und in Stresssituationen: Auf das Zwerchfell achten!

Die Zwerchfellatmung kommt häufig zu kurz. Viele haben verlernt, in die Tiefe zu atmen. Bei COPD, Asthma und allen Atemwegserkrankungen, aber ebenso in Stresssituationen ist dies aber äußerst wichtig.

Übung 1:

Erfühlen und mobilisieren Sie Ihr Zwerchfell, indem Sie die Fingerkuppen beider Hände (ohne Daumen) an die unteren Rippen unterhalb der Rippenbögen legen. Die Zeigefinger befinden sich dabei leicht unterhalb des Brustbeins. Üben Sie mit den Fingern etwas Druck aus.

-- Atmen Sie zuerst aus, dann durch die Nase schnuppernd einatmen, etwa wie ein Hase.erspüren Sie dabei das „Hüpfen“ des Zwerchfells. Lassen Sie sich anschließend für das Ausatmen genügend Zeit.



Übung 2:

Heben Sie beide Arme seitlich nach oben an und lassen Sie den Atem durch die Nase einströmen.

Dann die Arme senken und die Hände überkreuz auf den Schultern, oder leicht unterhalb der Schultern, ablegen. Dabei langsam den Atem durch die Lippenbremse ausfließen lassen.

Lippenbremse heißt: Den Atem durch die leicht und weich geöffneten Lippen ausfließen lassen.

