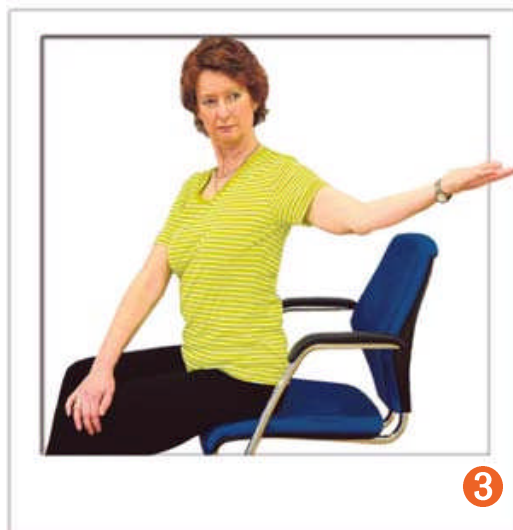




Bilder: Kurz

Tiefer und natürlicher Atem

Der Mensch atmet wie er lebt: Heute ist das meistens hektisch, oberflächlich und angespannt. Der Körper reagiert darauf. Die Folgen können sein: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, innere Anspannung und Muskelverhärtungen. Eine tiefe und natürliche Atmung erreicht alle Organe, löst Stresssymptome auf und stärkt die Lebenskraft. Die Trossinger Sport- und Gymnastiklehrerin Heike Höfler hat für die Leserinnen und Leser von „Gesundheit!“ ein vierteiliges Übungsprogramm zusammengestellt. **(Teil 1)**



ANZEIGE



Sonnenhof-Therme Bad Saulgau

- eintauchen und genießen

Entspannen Sie in den sechs Innen- und Außenbecken mit heilkräftigem schwefelhaltigen Thermalwasser und Wassertemperaturen von 28 bis 40 Grad Celsius. Die großzügige Erlebnis-Saunalandschaft lässt mit vier Saunen, Solarium, einem urgemütlichen Kaminzimmer sowie idyllischem Saunagarten keine Wünsche offen.



Im angegliederten Relax- und Vitalcenter werden klassische Therapieformen wie Krankengymnastik oder Lymphdrainagen ebenso angeboten wie wunderbar entspannende Massagen, Kosmetikbehandlungen und vieles mehr.

Öffnungszeiten:
 Sonnenhof-Therme
 täglich 8 bis 21 Uhr
 Dienstag, Donnerstag
 und Freitag bis 22 Uhr
 Erlebnis-Saunalandschaft
 täglich 9 bis 21 Uhr
 Dienstag (Damensauna)
 Do. und Fr. bis 22 Uhr

Sonnenhof-Therme • Am schönen Moos • 88348 Bad Saulgau
 Telefon 07581-48390 • www.sonnenhof-therme.de • info@sonnenhof-therme.de

1. Übung Grätschstand:

Breiten Sie einatmend beide Arme waagrecht zur Seite aus. Die Handflächen zeigen dabei nach oben und die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Dann durch den Mund die Luft langsam ausströmen lassen; dabei die Arme nach vorne führen und die Hände überkreuz unter die Schlüsselbeine legen. Um den Ausatemstrom zu unterstützen können Sie mit den Händen einige Male gegen den Brustkorb drücken.

Diese Übung ist auch im Sitzen möglich.

2. Flankenatemübung

Stellen Sie sich in den Grätschstand und neigen Sie den Oberkörper zu rechten Seite. Dann den linken Arm seitlich nach oben führen und über dem Kopf zur linken Seite ziehen lassen. Die Handfläche zeigt dabei nach oben zur Decke. Legen Sie nun die rechte Hand an die linke Rumpflseite und spüren Sie den Atem unter dieser Hand. Die Seite weitet sich beim Einatmen und wird beim Ausatmen wieder enger. Nach zwei bis vier Atemzügen den Ober-

körper und die Arme zurückführen und nachspüren. Danach die andere Seite. Bei dieser Übung lösen sich auch Anspannungen in beiden Rumpflseiten.

3. Dreh- und Dehnungsatmen

Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls. Drehen Sie dann den Oberkörper nach links und legen die rechte Hand auf den linken Oberschenkel. Den linken Arm schräg nach hinten oben anheben und die Handfläche nach oben in Richtung Decke schieben. In dieser Position einatmen, dann zurückdrehen und beide Hände gelöst auf den Oberschenkeln ablegen. Der Rücken bleibt dabei aber aufrecht. Dann zur anderen Seite üben.

Heike Höfler, *Atme*

Dich gesund,
Oesch Verlag

Zürich,
160 Seiten,
14,95 Euro,
ISBN 978-3-0350-5077-6
www.heike-hoefler.de

