

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
 - ...