



Fallen- lassen + Strecken

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Wo atmet's?
- Wissen: → Atem

Wozu?

In dieser Übung geht es darum, den Körper zu dehnen und zu strecken. Dabei werden die Atemräume geweitet und ihr könnt das Gefühl eines passiven Einatmens erfahren: leicht und mühelos. Diese Übung eignet sich gut als Warm-up, bei dem Körper und Atem aktiviert werden, sowie als Vorbereitung für weitere Atemübungen.

Worum geht's noch?

Körper, Warm-up

Streckt euch

Stellt euch in einen **Kreis** oder **im Raum verteilt** auf. Nehmt die Arme hoch, steht auf Zehenspitzen, blickt nach oben und streckt euch. Versucht, wechselnd mit den Armen die Decke zu erreichen. Bleibt beweglich.

Lasst euch fallen

1. Lasst aus der Streckung heraus den Oberkörper nach vorne fallen und dann nach unten hängen. Kopf und Arme baumeln. Rollt euch dann Wirbel für Wirbel wieder hoch und streckt euch wieder. Wiederholt das dreimal. **2.** Jetzt lasst nur eure Arme und Schultern fallen, beugt die Beine etwas und wippt aus den Knien. Der Oberkörper bleibt aufrecht und die Arme baumeln. Macht auch das dreimal. **3.** Wiederholt das Strecken einige Male und entscheidet jeweils selbst, ob ihr das Fallenlassen aus Schritt 1 oder 2 nutzt. **Spürt nach:** Wie atmet ihr? Haltet ihr den Atem an? Wenn ja, wann? Bei welcher Bewegung atmet ihr ein, bei welcher aus?

Tipp

Wenn ihr den Boden seht, ist der Kopf nicht locker. Beim Hängen zeigt die Schädeldacke zum Boden und ihr schaut durch die Beine. Macht leichte Ja- und Nein-Bewegungen und fühlt, ob euer Kopf baumelt.

Achtet darauf – Schwindel

Wird euch schwindelig? Dann bleibt lieber aufrecht beim Fallenlassen. Damit der Schwindel aufhört, fokussiert einen Punkt direkt vor euch und stampft ein paar Mal.

Bleibt locker und atmet

1. Streckt euch diesmal lockerer: Zieht die Schultern nicht hoch und strengt euch weniger an. Lasst den Mund und Rachen offen und versucht, immer weiter zu atmen. Entscheidet wieder selbst, wie ihr euch fallen lasst. Wiederholt das fünfmal. **Spürt nach:** Was macht der Atem jetzt? Spürt ihr, dass ihr nur die Arme zu heben braucht und automatisch einatmet? **2.** Merkt euch das Gefühl, dass das Einatmen von selbst passiert.

Gut zu wissen

Das Gefühl entsteht, weil der Brustkorb sich beim Heben der Arme weitet, dadurch ein Unterdruck in der Lunge entsteht und Luft einströmt.

Tipp

Lest euch die Wissenskarte [→ Atem](#) durch, um genauer zu verstehen, wie der Atem funktioniert.