

## Vorbereitende Übungen

# Zwerchfell, manuelle Entspannung

**Ausgangshaltung:** Sitzend mit gekreuzten Beinen.

Die Arme ausgestreckt, die Hände im 90° Winkel nach unten abwinkeln und die Fingerspitzen genau unter den Rippenbogen legen.

Während der Oberkörper nach vorne gebeugt wird, platziert man die Handgelenke auf den oberen Teil der Oberschenkel. Auf diese Weise findet man einen festen Punkt, von dem aus die Finger weiter in die Tiefe gedrückt werden. Man entspannt sich dabei und atmet aus, damit die Finger tiefer vordringen können, dann atmet man sanft und behält die Position für 30–40 Sekunden bei.

Vorsichtig loslassen und den ganzen Vorgang 3 Mal wiederholen.



**Kontraindikationen:** Entzündliche Erkrankungen der Bauchorgane (Ulcus ventricoli, Ulcera duodeni, Morbus Crohn etc.).

**Wirkung:** Entspannt das Zwerchfell und macht es beweglich.