



BUTEYKO FITNESS

Modul 3: Haltung & Bauchatmung

Die richtige Haltung und Atemtechnik

Die richtige Haltung

Die richtige Haltung ist die Grundlage für effektive Atemübungen.

■ So sitzen Sie richtig

- **Untere Rückenpartie:** Ein Kissen zwischen Rückenlehne und Kreuzbein kann helfen
- **Die Beine:** Füße am Boden, aufrechte Haltung
- **Der Kopf:** Stellen Sie sich vor, eine unsichtbare Kraft zieht Ihren Kopf sanft nach oben
- **Die Augen:** Schließen oder leicht nach oben richten

■ Die Brustbein-Nabel-Technik

1. Zeigefinger auf **Brustbeinspitze**, anderer Zeigefinger auf **Nabel**
2. Rundrücken machen → Abstand **verkürzt** sich
3. Abstand **vergrößern**, soweit möglich
4. Diese Position des **maximalen Abstands** beibehalten

Strategien für die Bauchatmung

Viele Menschen benutzen unbewusst ihre **oberen Brustkorbmuskeln** zum Atmen. Das ist ineffizient.

Das Ziel: Atmung auf den **unteren Brustkorbbereich und den Bauch** konzentrieren.

■ Bauchatmung lernen

1. **Aufrechte Haltung**, bequem auf einem Stuhl sitzen
2. Füße **parallel auf dem Boden**
3. **Entspannen** Sie Schultern und Brustkorb
4. **Mund geschlossen**, leise durch die Nase atmen
5. Eine Hand auf **Brustkorb**, andere auf **Bauch**
6. Brustkorb **möglichst wenig bewegen**

■ Merkhilfe

Atme **aus** – Bauch **rein**

Atme **ein** – Bauch **raus**

■ Über das Lufthungergefühl

Leichter Lufthunger ist gut – zu viel ist ungünstig. Halten Sie ihn immer angenehm!



Buteyko Fitness – Viktor Anton
buteyko.fitness

Fragen? Kontaktieren Sie mich:

■ +43 660 718 25 50 | ✉ vikant@protonmail.com



© 2024 Buteyko Fitness – Viktor Anton. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors nicht gestattet.