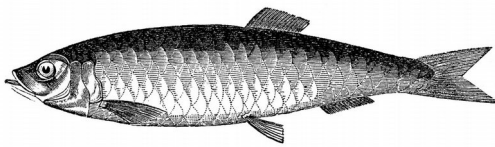


“Atemfreude”: Lustige Atemübungen mit Aktivierung der Gesichtsmuskulatur

Viele SeniorInnen haben eine Mimik, die entweder steif und verkrampft oder schlapp und nichtssagend wirkt. Wir wollen heute die Gesichtsmuskulatur in Schwung bringen. Damit wir dabei Spaß haben und auch Menschen mit demenziellen Veränderungen die Übungen verstehen, nehmen wir Tiere als Vorbild.

Karpfen-Gesicht: Zuerst machen wir “Karpfen-Wangen”: Wir lassen den Kiefer hängen, dabei spüren wir Weite am Mundboden und entspannen die Wangen. Weit oben spüren wir den Gaumen als Dach des Mundraums und füllen innerlich den Mund mit etwas Luft: So weiche, schlabberige Wangen hat der Karpfen.

Die Übung dient sowohl der Lockerung von Kiefer, Wangen und Mundboden als auch zur Wahrnehmung des Mundraums.

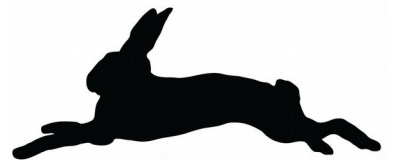


Der Karpfen macht Luftblasen: Wir spitzen die Lippen wie zum Kuss. Mit kleinen Bewegungen öffnen und schließen wir die gespitzten Lippen. Dabei werden die Lippen rund und wieder spitz. So geben wir, wie der Karpfen im Becken beim Fischmann, viele kleine Luftblasen ab.

Die mimische Muskulatur wird ebenso trainiert wie die Koordination von Wangen und Lippen.

Idee zur Übung aus “Myofunktionelle Therapie” von Anita Kittel, Lippenübung 3, S. 83, 7. Auflage 2004

Mit der spitzen Nase zucken wir wie ein Kaninchen. Dabei schnüffeln wir, rümpfen die Nase oder blähen die Nasenflügel. *Täglich benutzen wir die Nase durchgehend zum Atmen – und schenken ihr dennoch seltenst Beachtung. Die Übung lädt spielerisch dazu ein, die Nase zu bewegen und dadurch intensiv zu spüren.*



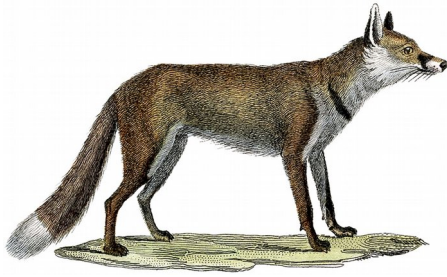
Wir blasen die Wangen auf (wie ein Frosch): Mit geblähten Wangen halten wir einen Moment inne und achten darauf, weiterzuatmen. Das Gaumensegel sorgt dafür, dass einerseits die Luft in den Wangen bleibt und andererseits durch den Mundrachen Luft aus der Nase in die Lunge und zurück fließen kann. Auf keinen Fall die Luft anhalten!

Die Übung unterstützt einen ausgeglichenen Tonus (Zustand der Muskelspannung) der Wangen. Sie werden durch die Luftblase im Mund gedehnt, während der Mund fest geschlossen bleiben muss, um die Luft einzuschließen. Damit trainieren wir einen festen Mundschluss.

Das spuckende Lama: Wir legen die Hände auf den Bauch, atmen tief in Bauch und Brust ein, und mit lauter kleinen “P” aus. Jedes “P” springt kräftig und explosionsartig von unseren Lippen, als würde ein Lama spucken. Dabei federt das Zwerchfell dynamisch, was mit einer Hand auf der Bauchdecke erspürt werden kann.

Dynamische Zwerchfellimpulse trainieren unseren größten Atemmuskel.

Idee zur Übung aus: “Atemgymnastik für jeden Tag”, Sabine Henkel



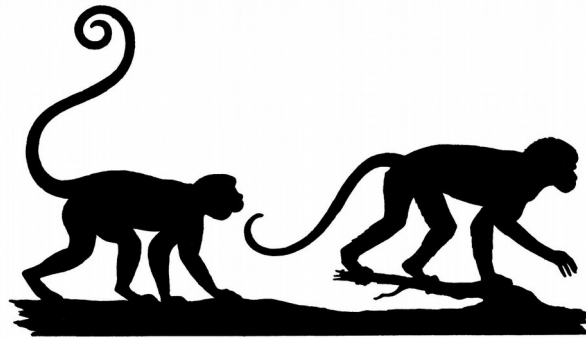
Die Zunge strecken wir heraus und hecheln wie ein Wüstenfuchs.

Diese Übung unterstützt die Dehnung der (oft unbewusst) angespannten Kiefermuskulatur und öffnet durch die gestreckte Zunge den Mundrachen. Auf diese Weise schaffen wir in den oberen Atemwegen Raum zum befreiten Durchatmen.

Auch das Hecheln wirkt als Zwerchfellimpulse.

Der Affe ruft nach Gesellschaft: Wir rufen kräftig und rhythmisch „Uh, uh, uh“ wie ein Affe. Die Lippen runden wir und schieben sie für ein „Affenmaul“ nach vorn. Dabei reiben wir uns den Bauch und kratzen uns am Kopf – für ein möglichst affiges Gefühl.

Die „Uh“-Rufe wirken als Zwerchfellimpulse, die gerundeten und vorgestülpten Lippen trainieren die Lippenmuskulatur. Der Rest ist vorrangig Spaß.



Das Konzept „Atemfreude“ verbindet gymnastische Übungen für den gesamten Körper mit indirekten Atemübungen. Viele kostenlose Anleitungen und Stundenentwürfe gibt es unter www.atemfreude.de

Im Vincentz-Verlag erschien das Praxisbuch „Atemfreude. Schwungvolle und fröhliche Atemübungen mit Senioren anleiten“ mit 14 kompletten Gymnastikstunden sowie einem großen Übungsteil für eigene Gruppenstunden.