

## »Hopp« – Abspannen

**Ziel:** Das Zwerchfell lockern und das »Abspannen« üben.

**Start:** Stehen Sie locker und wach aufrecht, mit Tennisball in der Hand.

**Aktion:** Hinweis: Das Zeichen **V** bedeutet »Abspannen«, siehe auch »Atmung« (Seite 25) und die folgenden Übungen.

- Prellen Sie den Tennisball wiederholt kräftig zu Boden – oder imitieren Sie es mit einem imaginären Ball.
- Machen Sie dabei jeweils kräftig **Hopp! V Hopp! V Hopp! V ...** wobei das **o** rund geformt und das **pp!** deutlich und knackig gesprochen wird.
- Beobachten Sie, wie zwischen zwei **Hopp!** die Einatmung von selbst geschieht. Genau richtig ist es, wenn Sie bei zwanzig Wiederholungen nie nach Luft schnappen müssen. Nach jedem **Hopp!** strömt die Luft spontan und ohne Anstrengung ein. Dieser Vorgang wird als »Abspannen« bezeichnet.
- Nun ohne Ball: Prüfen Sie mit Ihren Händen die trampolinartige Bewegung des Zwerchfells und die der Hüfte, vorn im Oberbauch und seitlich an den Flanken.

**Dosierung:** 15–20-mal.

**Aufgepasst!** Oberkörper nicht einfallen lassen. Der Versuchung widerstehen, das Einatmen aktiv kontrollieren zu wollen.



◆ **Abspannen:** Die neue Luft strömt nach jedem »Hopp!« spontan und ohne Anstrengung in die Lunge ein.

**kurz & stimmig:**

- Luft »ploppt«
- Zwerchfell tanzt
- Flanke spickt
- Es atmet von allein!