

BAUCHATMUNG: So lernst du sie richtig und nutzt ihre Vorteile

<https://www.youtube.com/watch?v=hbnlw3hAHFE>

Zusammenfassung: Das Video erklärt, wie man die Bauchatmung richtig ausführt und deren Vorteile nutzt. Bauchatmung ist effektiver als Brustatmung und erfordert eine bewusste Anspannung der Bauchmuskulatur. Durch Übungen mit Hand- und Handtuchdruck wird die Atmung trainiert und verbessert. Die Übungen schulen die Wahrnehmung und helfen, Atmungsprobleme zu lindern.

Stichpunkte:

- Effektive Bauchatmung zur Verbesserung der Atmung
- Unterschiede zwischen Brust- und Bauchatmung
- Übungen zur richtigen Bauchatmung
- Schulung der Wahrnehmung und Anwendung im Alltag

Fett: Quelle: Nico Lorenz auf YouTube

Einstelldatum: 17.08.2022

Kategorie: Gesundheit & Fitness

Revision #1

Created 25 September 2024 13:42:25 by Admin

Updated 25 September 2024 13:43:34 by Admin