

e

Zwerchfell lösen

- Mach einen runden Rücken
- Nun atmest du **3x** sehr tief ein. **Atme** nicht nach vorne, sondern in **die Breite** und füll deinen Rücken mit Luft.
- Du sollst fühlen, wie sich deine Rippen nach aussen ausdehnen und sich dein Rücken dehnt.
- Mache das mehrmals täglich.