

Übung für den Körper

Atemübung

Dein Atem kann Deinem Körper helfen, sich zu beruhigen. Probiere dazu doch einfach einmal diese Atemübung aus und finde heraus, was Dir guttut!

Sich auf den Atem zu konzentrieren und dabei zu zählen, kann den Kopf beruhigen und dem Körper dabei helfen sich zu entspannen. Für manche Menschen ist es angenehm, dabei eine Hand auf den Brustkorb und eine auf den Bauch zu legen. So fällt es leichter den Atem eher in Richtung Bauch zu lenken und dadurch tiefer zu atmen. Probiere einfach aus, wie sich das für Dich anfühlt und was Du gerade brauchst.

Fange damit an, **Deinen Atem**, so wie er gerade ist, **einfach nur zu beobachten**. Wo bewegt er Deinen Körper, in welcher Hand kannst Du die Bewegung wahrnehmen oder spürst Du ihn am stärksten noch an einer anderen Stelle?

Zähle einmal langsam, während Du einatmest und schau, wie lang Dein Ein-Atem gerade dauert. Vielleicht kannst Du bis 2 zählen, vielleicht ist er aber auch ein bisschen länger und Du kommst zu einer höheren Zahl, wie 3 oder 4.

Egal wie lange Du gerade einatmest, versuche als nächstes ein wenig länger auszuatmen. War Dein Ein-Atem gerade bei 2, verlängere Dein Aus-Atem bis zur 3. Wenn Du bis 4 eingeatmet hast, atme bis 5 aus und versuche dabei deutlich zu spüren, wie sich beim Ein Dein Bauch wölbt und er beim Aus dabei hilft, alle Luft auszuatmen. **Atme eine Weile so weiter und beobachte, was passiert und wie Dein Atem und damit auch Dein Körper langsam ruhiger werden.**

Führe diese Übung so lange weiter fort, wie Du sie hilfreich und angenehm findest. Spüre dann für einen Moment, wie ruhig sich Dein Körper nun anfühlt und wiederhole diese Übung bei Bedarf jederzeit wieder oder

überlege Dir eine feste Tageszeit, zu der Dir die Übung regelmäßig helfen kann.

Version für Profis: Atme zuerst aus und dann solange in den Bauch ein, dass Du bis 5 zählen kannst. Halte den Atem an und zähle bis 2, atme aus und zwar so lange, dass Du bis 8 zählen kannst. Halte den Atem wieder an und zähle bis 2, bis Du wieder einatmest.

Impressum: AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20
E-Mail: info@aetas-kinderstiftung.de, www.aetas-kinderstiftung.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher
Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat