

Hallo – schön, dass du da bist.

Du kennst das sicherlich – manchmal ist dein Körper ganz angespannt. Zum Beispiel, wenn du aufgeregt oder gestresst bist.

Ich kenne eine gute Übung, wie du dann deinen Körper wieder entspannen kannst. Ich nenne die Übung: Bauchatmung. Ich möchte sie dir zeigen. Machst du mit?

Zuerst legst du dich auf den Rücken. Du machst es dir richtig bequem.

Lockere jetzt deinen Körper. Bewege dazu deine Arme und deine Beine ein bisschen.

Versuche, möglichst angenehm und bequem zu liegen.

Strecke einen Arm sanft neben deinem Körper aus. Deine Hand legst du locker ab.

Lege deine andere Hand leicht und flach auf deinen Bauch.

Spürst du deine Atmung im Bauch?

Beobachte, wie sich dein Bauch beim Atmen hebt und senkt, hebt und senkt.

Wenn du möchtest, schließe jetzt deine Augen.

Genieße das entspannte Liegen und die Ruhe.

Am besten öffnest du deine Augen erst wieder, wenn wir mit der Übung fertig sind.

Atme nun ein paar Mal langsam und tief durch die Nase ein und wieder aus.

Tief einatmen

und ausatmen.

Tief einatmen

und ausatmen.

Atme nun ruhig weiter – in deinem eigenen Tempo.

Spüre, wie die Luft in die Nase hinein- und wieder herausströmt.

Beobachte, wie sich dein Bauch beim Einatmen nach oben wölbt und beim Ausatmen wieder senkt.

Tief einatmen

und ausatmen.

Tief einatmen

und ausatmen.

Stell dir jetzt vor: Unter deiner Bauchdecke befindet sich ein kleiner, blauer Luftballon.

Wenn du einatmest, pustest du den blauen Luftballon auf. Dein Bauch wölbt sich nach außen und der blaue Luftballon wird immer größer.

Wenn du ausatmest, lässt du die Luft aus dem Luftballon heraus. Der Luftballon fällt in sich zusammen. Dein Bauch wird dabei wieder flacher.

Probiere es aus: Puste den Luftballon langsam und ruhig mit dem Einatmen auf.

Ist der Luftballon groß genug?

Dann lasse die Luft mit dem Ausatmen langsam wieder heraus. Der Luftballon wird kleiner.

Atme ruhig ein – der Luftballon wird größer.

Atme langsam aus – der Luftballon wird kleiner.

Finde dein eigenes Tempo.

Genieße es, wie dein Körper entspannt und ruhig daliegt. Atme in deinem eigenen Rhythmus weiter.

Super machst du das!

Und geschafft!

Du kommst jetzt langsam wieder in den Tag zurück.

Du öffnest langsam die Augen und siehst dich im Raum um.

Recke dich und mach dich lang. Strecke deine Arme und deine Beine.

Setz dich langsam auf. Du bist wieder wach und aktiv.

Und ich sage tschüss – bis zum nächsten Mal!