

Anleitung Bauchatmung

Wenn wir aufgeregt sind, vergessen wir manchmal zu atmen. Oder machen nur kurze, flache Atemzüge, die unserem Körper nicht so viel Sauerstoff geben, wie er braucht.

Die Bauchatmung hilft, sich entspannt und ruhig zu fühlen.

Bauchatmung bedeutet, langsam und tief einzusatmen, während sich der Bauch und die Lungen mit Luft füllen. Du kannst sehen wie sich dein Bauch wölbt, wenn du einatmest. Atme dann langsam aus und beobachte, wie dein Bauch wieder absinkt.

Beobachte genau, wie die Luft in deinen Körper hinein und wieder herausströmt.

Ein lustiges Spiel mit der Bauchatmung:

Lehne dich bequem zurück oder lege dich auf den Rücken.

Stell dir vor, dein Bauch sei ein Luftballon, der sich mit Luft füllt, während du einatmest, und aus dem die Luft wieder entweicht, während du ausatmest.

Beobachte deinen Bauch, der größer und wieder kleiner wird, während du die Bauchatmung machst. Du kannst auch ein Kuscheltier auf deinen Bauch legen und versuchen, es beim Einatmen langsam soweit wie möglich hochzuheben, und beim Ausatmen langsam wieder nach unten sinken zu lassen.

Du kannst die Bauchatmung auch mit jemandem, den du magst, gemeinsam machen. Dann könnt ihr ausprobieren, wer von euch tiefer ein- und langsamer ausatmen kann.

