

Bauchatmung

Vorgehen:

1. Lehne dich bequem zurück oder lege dich auf den Rücken.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

Anwendung:

- Name: Buchstaben des Namens atmen
- Alter: Für jedes Lebensjahr einmal Aus-/Einatmen
- „Mantras“: zwei passende Worte für Ein- und Ausatmen wählen
„ruhig“ – „entspannt“ „Sonne“ – „warm“
- Wahrnehmung Nase: kalte Luft beim Einatmen, warme Luft beim Ausatmen
- Feder: in der Vorstellung Feder hochblasen