

Entspannungsübung „Mach dir Luft“

Übung 4: Durch den Körper atmen

Zeit: 15 Minuten

Ziel: Erspüren und bewusste Beeinflussung des Atems, um zur Ruhe zu kommen

Ausgangsstellung

im Liegen, am besten in der Rückenlage.

Vorübung

mit geöffneten Augen die Bauchatmung üben, Hände oder eine Zeitung/Buch o.ä. auf dem Bauch legen und beobachten, ob er sich beim Einatmen anhebt und beim Ausatmen senkt

Beschreibung

Lege dich nun bequem hin...finde deine Lieblingsposition

... Ruckle und schuckle dich noch ein wenig hin und her bis du die richtige Position gefunden hast

...Lass deine Hände locker neben deinem Körper liegen und lege auch deine Beine ganz locker ab. Fühle einmal, wie sich deine Arme und Beine jetzt anfühlen und lass sie immer lockerer und schwerer werden

...immer schwerer.... Atme nun ein paar Mal leise tief ein und aus...tief ein und aus...

Vielleicht wirst du jetzt ein bisschen müde...das ist ganz normal

... schließe deine Augen, wenn das für dich angenehmer ist

...wenn du möchtest, kannst du dir auch einen Gegenstand suchen, den du jetzt fest anschaust. Manchmal schließen sich deine Augen dann wie von selbst

...Achte nun auf deinen Atem

...verbinde deine Gedanken mit deinem Atem

...spüre, wie dein Atem tief einströmt und durch deine leicht geöffneten Lippen wieder ausströmt

...bei jedem Atemzug versuchst du tiefer ein- und langsamer auszuatmen
...Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit auf deinen Bauch
...atme tief in deinen Bauch ein
...und spüre, wie sich deine Bauchdecke nach oben wölbt...wie ein Luftballon aufbläst
...und beim Ausatmen wieder nach unten sinkt, als wenn du die Luft aus dem Luftballon wieder ablässt
...wiederhole die Übung in deinem eigenen Tempo noch 2 Mal

...Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit auf deinen linken Arm (mit Herzseite beginnen).

Atme tief ein und lass den Atem beim Ausatmen in Gedanken durch deinen linken Arm wieder ausströmen
...bei jedem Ausatmen spürst du den warmen Atem durch deinen Arm strömen bis tief in deine Fingerspitzen
... bei jedem Ausatmen nimmst du Stück für Stück alle Anspannung mit
...aus deiner Schulter...deinem Oberarm...deinem Unterarm...deinem Handgelenk...deiner Handfläche...deinem Handrücken...deinen Fingern...und Fingerspitzen
...bei jedem Ausatmen spürst du deinen Arm entspannter und schwerer auf den Boden sinken
... wiederhole die Übung in deinem eigenen Tempo noch 2 Mal

... Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit auf deinen rechten Arm

... Atme tief ein und lass den Atem beim Ausatmen in Gedanken durch deinen rechten Arm wieder ausströmen
...bei jedem Ausatmen spürst du, den warmen Atem durch deinen Arm strömen bis tief in deine Fingerspitzen
...bei jedem Ausatmen nimmst du Stück für Stück alle Anspannung mit ...aus deiner Schulter...deinem Oberarm...deinem Unterarm...deinem Handgelenk...deiner Handfläche...deinem Handrücken...deinen Fingern...und Fingerspitzen
...bei jedem Ausatmen spürst du deinen Arm entspannter und schwerer auf den Boden sinken
... wiederhole die Übung in deinem eigenen Tempo noch 2 Mal

... Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit auf beide Arme

... Atme tief ein und lass den Atem beim Ausatmen in Gedanken durch deine beiden Arme wieder ausströmen

...bei jedem Ausatmen spürst du den warmen Atem durch deine Arme strömen... bis tief in deine Fingerspitzen

... bei jedem Ausatmen nimmst du Stück für Stück alle Anspannung mit ...aus deinen Schultern...deinen Oberarmen...deinen Unterarmen...deinen Handgelenken...deinen

Handflächen...deinen Handrücken...deinen Fingern...und Fingerspitzen

...bei jedem Ausatmen spürst du deine Arme entspannter und schwerer auf den Boden sinken

... wiederhole die Übung in deinem eigenen Tempo noch 2 Mal...

Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit auf dein linkes Bein.

Atme tief ein und lass den Atem beim Ausatmen in Gedanken durch dein linkes Bein wieder ausströmen

...bei jedem Ausatmen spürst du den warmen Atem durch dein Bein strömen bis tief in deine Zehenspitzen

... bei jedem Ausatmen nimmst du Stück für Stück alle Anspannung mit

...aus deinem Becken...deinem Oberschenkel...deinem Kniegelenk...und deiner Wade...deinem Fußgelenk ...und deiner Fußsohle bis hin zu deinen Zehen...und Zehenspitzen

...bei jedem Ausatmen spürst du dein Bein und deinen Fuß entspannter und schwerer auf den Boden sinken

... wiederhole die Übung in deinem eigenen Tempo noch 2 Mal...

Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit auf dein rechtes Bein

... Atme tief ein und lass den Atem beim Ausatmen in Gedanken durch dein rechtes Bein wieder ausströmen

...bei jedem Ausatmen spürst du den warmen Atem durch dein Bein strömen bis tief in deine Zehenspitzen

... bei jedem Ausatmen nimmst du Stück für Stück alle Anspannung mit ...aus deinem Becken...deinem Oberschenkel...deinem Kniegelenk...und deiner Wade...deinem Fußgelenk ...und deiner Fußsohle bis hin zu deinen Zehen...und Zehenspitzen

...bei jedem Ausatmen spürst du dein Bein und deinen Fuß entspannter und schwerer auf den Boden sinken

... wiederhole die Übung in deinem eigenen Tempo noch 2 Mal...

Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit auf beide Beine

... Atme tief ein und lass den Atem beim Ausatmen in Gedanken durch deine beiden Beine wieder ausströmen

...bei jedem Ausatmen spürst du den warmen Atem durch deine Beine strömen bis tief in deine Zehenspitzen

... bei jedem Ausatmen nimmst du Stück für Stück alle Anspannung mit ...aus deinem Becken...deinen Oberschenkeln...deinen Kniegelenken...und deinen Waden...deinen Fußgelenken ...und deinen Fußsohlen bis hin zu deinen Zehen...und Zehenspitzen

...bei jedem Ausatmen spürst du deine Beine und deine Füße entspannter und schwerer auf den Boden sinken

... wiederhole die Übung in deinem eigenen Tempo noch 2 Mal...

Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit auf dein Gesicht

...Atme tief ein und lass den Atem beim Ausatmen in Gedanken wie einen sanften warmen Wind über dein Gesicht streichen

... bei jedem Ausatmen nimmst du Stück für Stück alle Anspannung mit ...aus deinen Augen und deiner Stirn...deinen Schläfen und deinen Wangen...deinen Lippen...deinem Kinn ...und deinem Unterkiefer

... wiederhole die Übung in deinem eigenen Tempo noch 2 Mal...

Lass nun den Atem strömen und genieße das angenehme Gefühl deiner Entspannung in deinem ganzen Körper

Rücknahme

Stimme etwas lauter und kräftiger

Komm nun langsam in deinen Gedanken wieder in unseren Raum zurück

...Spüre deine Unterlage/Matte/Teppich/ Wiese...unter dir

...Atme ganz tief und kräftig ein und noch kräftiger wieder aus...und noch einmal

...öffne nun deine Augen und schau dich erst einmal um

...gähne und lächle...recke und strecke dich...kugle dich noch einmal wie ein Igel zusammen und strecke dich

....mach ein paar Übungen, die dir gut tun und dann stehe ganz langsam auf

Nun atme im Stehen noch ein paar Mal tief ein und aus...tief ein und aus...und recke und strecke dich im Stehen

Feedbackrunde/ Blitzlicht

Nach Beendigung der Übung offenen Fragen stellen z.B.

- Wie hat es dir gefallen?
- Was hast du an deinem Körper bemerkt?
- Was war für dich angenehm, ungewohnt?
- Könnten wir noch Etwas verändern/verbessern, damit du dich noch besser entspannen kannst?

Tipp

Die Jugendlichen können beim selbständigen Üben auch einzelne Teile der Übung für eine „Blitzentspannung“ nutzen in besonderen Situationen wie z.B.

- Aggression/Wut → Armübung
- unruhige Beine/Wut → Beinübung
- Kopfschmerzen/Unkonzentriertheit → Gesichtsübung

?

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de