

# Atemübungen

## Verlängerte Ausatmung

Die verlängerte Ausatmung hilft mit, schnell Adrenalin abzubauen und zu entspannen.

Man atmet normal ein und atmet dann länger aus als man eingeatmet hat. Das Stück, das man länger ausgeatmet als eingeatmet hat, fügt man als Atempause an und atmet dann wieder normal ein.

Dies macht man etwa 10x.

- Versuchen, mit einem **Strohalm** Tischtennisbälle über eine Line zu bewegen oder Wattebäusche in der Luft zu halten
- Ein **Taschentuch** (oder einen Wattebausch als Synonym für Wolken) mit möglichst wenigen Atemzügen („Wind“) über den Boden bis zu einer Ziellinie bewegen.
- **Bienenatmung** (auch hilfreich bei Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit): Die Kinder sitzen/stehen aufrecht und atmen durch die Nase ein. Mit dem Ausatmen summen sie „mmmmmmmm“ oder „ssssssss“ wie eine Biene. Die Lippen liegen dabei locker aufeinander. Die Kinder summen so lange wie es ohne Anstrengung geht. Dann atmen die Kinder wieder ein und beginnen erneut zu summen. Jedes Kind übt im eigenen Atemrhythmus.

## Weitere Atemübungen

„**HA!**“-Atmung (gegen Frust, Hemmungen, Müdigkeit): Die Kinder stehen aufrecht mit weit gegrätschten Beinen. Die Arme hängen locker an den Seiten. Mit dem Einatmen führen die Kinder die Arme nach oben, neben den Kopf. Mit dem Ausatmen und einem gerufenen „HA!“ beugen sich die Kinder schwungvoll nach vorn, die Arme schwingen zwischen den Beinen hindurch. Mit dem Einatmen richten sie sich wieder auf, so dass die Arme wieder neben dem Kopf sind. Mehrmals wiederholen.

**Variante:** „Hack“-Atmung oder Holzfälleratmung: Hier wird beim Ausatmen das Wort „Hack“ gerufen. In der Vorstellung wird mit den Händen Holz gehackt.

- **Wechselatmung** (für ältere Kinder, beruht und erhöht die Konzentration): Drücke abwechselnd mit Daumen und Ringfinger ein Nasenloch zu. Atme zunächst durch das rechte Nasenloch tief und langsam ein, durch das linke Nasenloch atme tief und langsam aus. Nun atme jeweils durch das Nasenloch ein, durch das du zuvor ausgeatmet hast: also links einatmen, rechts ausatmen, rechts wieder einatmen und links ausatmen.

