

## ATMUNG, RUHE & ENTSPANNUNG

Die Übungen können alleine oder mit der Familie durchgeführt werden. Einer sollte die Übungen ein wenig „anleiten“, dabei aber genug Zeit geben, damit jeder in seinem Atemrhythmus bleiben kann. Es müssen nicht alle Übungen gemacht werden, sie funktionieren auch einzeln.

### Auf die Atmung achten:

Legt euch auf den Rücken. Die Arme sind neben dem Körper. Die Augen können geschlossen werden. Nun wird auf die Atmung geachtet. Ist sie langsam oder schnell? Atmest du tief oder flach? Geht der Atem in den Bauch oder die Brust? Sind die Ein- und Ausatmung gleich oder unterschiedlich lang? Ihr könnt jeweils im Gedanken mitzählen. Bitte lasst eure Atmung fließen und beeinflusst sie nicht willentlich. Ihr könnt leise oder in Gedanken beim Ausatmen „aus“ sagen/denken und beim Einatmen „ein“. Das Ganze kann 5-10 mal wiederholt werden.

### Ruhe, Schwere, Wärme:

Ihr legt euch wieder auf den Rücken und sprecht dreimal hintereinander (mit kurzen oder auch etwas längeren Pausen) innerlich oder gerade so für alle hörbar „Ich bin ganz ruhig“. Anschließend dreimal „Ich bin ganz schwer“ und zuletzt „Ich bin ganz warm“. Am Besten atmet ihr ein und denkt an die Sätze bei der Ausatmung. Euer Atemrhythmus gibt das Tempo vor. Versucht eure KONzentration auf die Ruhe, die Schwere oder die Wärme zu legen und diese im ganzen Körper zu spüren.

### Fäuste ballen:

Beim Liegen auf dem Rücken, dreimal fest die Fäuste ballen, ca. fünf Sekunden halten und wieder loslassen. Hier merkt man den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.