

Atemübung: Der Bauch hebt sich

Die Atmung hat großen Einfluss auf deinen Körper. Sie belebt deinen Körper und versorgt dein Hirn mit Luft. So kannst du es schaffen, dich bei stressigen Erlebnissen zu beruhigen.

Auch wenn du zum Beispiel einmal wütend bist, hilft dir die Atmung dabei, wieder ruhiger zu werden.

Lege dich auf eine Decke oder auf eine Matte am Boden, sodass du bequem liegst.

Bitte jemanden, dir ein Kuscheltier oder ein Spielzeug auf den Bauch zu legen. Atme tief ein und wieder aus und beobachte währenddessen, wie sich der Gegenstand auf deinem Bauch hebt und wieder senkt.

Wenn du das ein paar Mal gemacht hast, versuche den Gegenstand so langsam wie möglich zu heben und zu senken.

Spürst du, wie dein Körper neu belebt wird und du Kraft tankst?

