

Kindgerechte Anleitungen zur Bauchatmung und zur Progressiven Muskelrelaxation

Downloadmaterial zu »Maltes Lieblingstrick«
von Anja Freudiger



Bauchatmung



Wir wollen jetzt lernen, langsam und tief in den Bauch einzuatmen. Das hilft nämlich super beim Entspannen. Suche dir dafür einen gemütlichen, flachen Untergrund, zum Beispiel den Wohnzimmerteppich. Lege dich auf den Rücken und atme langsam tief ein und aus.

Schau mal an dir hinunter. Bewegt sich beim Atmen deine Brust auf und ab? Dann ist es noch nicht ganz richtig. Nicht deine Brust soll sich bewegen, sondern dein Bauch.

Damit dir das leichterfällt, gibt es einen Trick. Suche dir ein kleines Kuscheltier und lege es auf deinen Bauch. Und nun lass mit jedem Atemzug deinen kleinen Freund Aufzug fahren. Langsam einatmen – dein Kuscheltier fährt in die Höhe – langsam wieder ausatmen – und dein Kuscheltier sinkt nach unten. Und einatmen und langsam wieder ausatmen. Einatmen – ausatmen.

Und wenn du richtig viel Übung hast, kannst du dabei auch gern deine Augen schließen. Und einatmen – ausatmen. Fährt dein Kuscheltier noch Aufzug? Gut! Und wieder einatmen – ausatmen. Und jetzt atme in deinem eigenen Tempo weiter. Immer in den Bauch.

Öffne nun langsam wieder deine Augen.

Super gemacht, du bist ja schon ein richtiger Bauchatmungsmeister!

Progressive Muskelrelaxation

Für diesen Entspannungstrick musst du alle deine Muskeln fest anspannen und danach wieder locker lassen – eine Muskelpartie nach der anderen.

Suche dir ein ruhiges Fleckchen und setze dich gemütlich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.

Den Rücken darfst du anlehnen, zum Beispiel an das Bett in deinem Zimmer. Nun schließe deine Augen.

Wir beginnen mit den Händen und Unterarmen. Stelle dir vor, du würdest in jeder Hand eine Zahnpastatube halten. Jetzt drücke die Zahnpasta aus der unsichtbaren Tube. Mache richtig feste Fäuste. Spürst du, wie deine Muskeln sich anspannen? Vielleicht zittern die Arme sogar ein wenig.

Halte die Spannung.



Und jetzt darfst du wieder ganz locker lassen. Du musst die Zahnpastatuben nicht mehr festhalten.

Lass sie einfach auf den Boden plumpsen. Spürst du, wie sich deine Hände und Unterarme jetzt entspannen?

Nun geht es weiter mit den Oberarmen. Stell dir dafür vor, du müsstest wie ein Gewichtheber einen Tisch allein in die Höhe stemmen. Der Tisch ist furchtbar schwer, aber du hast ganz starke Muskeln. Spürst du, wie angespannt deine Muskeln in den Oberarmen sind?



Halte die Spannung.

Und jetzt lass den Tisch wieder sinken. Du kannst fühlen, wie sich deine Oberarme entspannen, und du kannst ganz locker lassen.

Als Nächstes spannen wir das Gesicht an. Wir beginnen mit der Stirn. Reiß dafür deine Augen so weit auf, wie du kannst – so als hättest du eben eine Riesenschlange entdeckt und einen großen Schreck bekommen. Ziehe die Augenbrauen so fest nach oben, wie du kannst.

Halte die Spannung.

Und jetzt wieder locker lassen und die Stirn entspannen.

Nun deine Nase und die Augen. Stell dir vor, du riechst etwas ganz Scheußliches, alten gammeligen Müll oder ekeligen Stinkekäse. Rümpfe die Nase und kneife die Augen so fest zusammen, wie du kannst.

Halte die Spannung.

Und jetzt verflüchtigt sich der scheußliche Geruch und du kannst wieder locker lassen. Merkst du, wie deine Muskeln um die Nase und die Augen sich entspannen?



Jetzt wollen wir die Zähne fletschen wie ein Tiger. Zeig dein Gebiss und beiße die Zähne fest zusammen. Fühlst du, wie sich die Muskeln in deinen Backen anspannen?



Halte die Spannung.

Und jetzt verwandle dich wieder in ein nettes Kind. Lass deine Kiefermuskeln locker und lege die Lippen sanft aufeinander. Spürst du, wie sich dein Gesicht entspannt?

Als Nächstes werden wir den Hals anspannen. Drücke dafür dein Kinn auf deine Brust. Stell dir vor, du möchtest ein Blatt Papier zwischen Kinn und Brust einklemmen. Spürst du, wie angespannt deine Muskeln sind?

Halte die Spannung.

Und nun darfst du wieder alle Muskeln entspannen. Lass dein unsichtbares Blatt einfach auf den Boden segeln. Fühlst du, wie locker deine Muskeln nun sind?

Jetzt ist dein Nacken an der Reihe. Ziehe dafür deine Schultern, so weit es geht, nach oben Richtung Kopf. Stelle dir vor, du möchtest dir mit den Schultern die Ohren zuhalten. Fühlst du die Spannung? Halte sie.



Und jetzt wieder ganz locker lassen, alle Muskeln dürfen sich entspannen.

Als Nächstes kommen deine Beine an die Reihe. Strecke sie dafür lang aus und ziehe deine Fußzehen nach oben. Stell dir vor, du möchtest mit den Zehen bis an die Knie kommen. Fühlst du die Spannung in deinen Beinmuskeln? Sehr gut!

Halte die Spannung.

Und nun darfst du wieder locker lassen. Die Muskeln sind ganz entspannt.

Als Letztes spannen wir die Bauchmuskeln an. Mache deinen Bauch so fest, wie du kannst, fest wie ein Brett, fest wie einen Felsen.

Halte die Spannung.

Und jetzt lass deine Muskeln wieder locker und atme langsam ein und aus. Lass deinen Atem ruhig in dich hineinfließen – und wieder heraus.

Öffne jetzt langsam deine Augen. Spürst du, wie entspannt du nun bist?

Ist das nicht ein guter Trick?

