

Methode -Transfer

RICHTIG ATMEN LERNEN

Mit der Transferübung lernen die Jugendlichen eine Entspannungstechnik kennen, um Stress entgegenzuwirken.

Mit gezielten Atemübungen und Tipps für die richtige Atmung im Alltag lernen die Jugendlichen, Stress zu reduzieren und sich zu entspannen.

Zielgruppe: ab 8 Jahren

Weitere Transferübungen finden Sie unter: feelok.de/transfer



Beschreibung

- Dauer:** 15 min
- Gruppe:** -
- Material:**
- **Tipps gesunde Atmung**
- Richtig atmen will gelernt sein. Die meiste Zeit über atmen wir falsch, ohne es zu wissen. Besonders bei Stress oder Überforderung werden die Atemzüge kürzer und flacher.
1. „Wenn die Gedanken kreisen, weil wir uns Sorgen machen oder wir mitten in einer Prüfungssituation stecken, fällt es uns schwer, richtig zu atmen. Wir fühlen uns energielos oder bekommen Kopfschmerzen, weil der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist. Gerade dann kann uns ein tiefer Atem wieder entspannen und neue Energie schenken. Aber wie geht richtiges Atmen eigentlich?“
 2. Führen Sie mit den Jugendlichen die folgenden drei Atemübungen durch. Erklären Sie, dass die Atemübungen regelmäßig durchgeführt werden müssen, um im Alltag den gewünschten Effekt erzielen zu können.
 3. Während der Übungen ist völlige Stille notwendig.

Übung 1: „Atmung ertasten“

1. Für die Übung sollten alle Jugendlichen aufrecht stehen und nicht auf ihrem Stuhl sitzen bleiben.
2. Lege deine Hände auf die Brust und achte darauf, wie sich der Brustkorb beim Atmen hebt und senkt.
3. Fühle danach mit deinen Händen auf dem Bauch, wie er sich bei der Atmung mitbewegt.
4. Lege deine Hände schließlich seitlich an die unteren Rippen und spüre, wie sich die Rippen beim Atmen nach außen schieben.
5. Bei der Vollatmung, der Bauch- und Zwerchfellatmung, kommt es in allen drei Gegenden zu deutlich spürbaren Bewegungen. Bei der Vollatmung schiebt sich das Zwerchfell in den Bauchraum, der sich dadurch nach Außen wölbt. Mit der Atemtechnik nimmt der Körper am meisten Sauerstoff auf.



Übung 2: „4711“

1. Setze dich entspannt hin.
2. Atme 4 Sekunden ein und 7 Sekunden wieder aus.
3. Wiederhole das 11 Mal.
4. Die Übung entschleunigt und kann auch dabei helfen, wenn du Probleme beim Einschlafen hast.

Übung 3: „Bhramarin - Bienensummen“

1. Setze dich aufrecht hin
 2. Verschließe beide Ohren mit den Daumen. Die restlichen Finger können den Kopf sanft umschließen.
 3. Beobachte deinen Atem für einige Atemzüge.
 4. Summe beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen wie eine Biene. Dabei lässt du deine Lippen vibrieren. Stelle dir vor, du spielst Trompete.
 5. Summe mehrere Male und spüre danach, wie sich Körper und Geist anfühlen.
 6. Die Vibration in den Resonanzräumen von Nacken, Brust und Kopf sorgt für eine bessere Durchblutung und die Entspannung von Körper und Geist.
4. Erklären Sie den Jugendlichen die **6 Tipps für eine richtige Atmung** im Alltag. Das Plakat kann optional in A3 im Klassenzimmer aufgehängt werden.

Quelle: AOK Gesundheitsmagazin: Richtig atmen. Atemübungen für mehr Ruhe und Entspannung.
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/richtig-atmen-atemuebungen-fuer-mehr-ruhe-und-entspannung/>

Weitere Methoden auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de

Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

feelok@bw-lv.de

