

Atemübungen für Kinder

Pranayama: Prana = Lebenskraft / Yama = Lenkung oder Kontrolle

Pranayama = Lenkung der Lebenskraft.

Der Atem sorgt für Sauerstoffaufnahme und der Abgabe von verbrauchter Luft. Die Lungen haben daher eine entscheidende Reinigungsfunktion. Der Atem drückt nicht nur unsere momentane Befindlichkeit aus, wir können mit ihm direkt Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen. Und da kommt Pranayama ins Spiel.

Pranayama nennen sich die Atemübungen im Yoga. Man lernt damit besser zu atmen, wodurch man den Körper und Geist belebt. Der Körper nimmt mehr Sauerstoff auf und unterstützt die Ausscheidung über die Lungen. Pranayama entspannt und eignet sich hervorragend bei der Stressbewältigung. Atemübungen können, je nachdem wie sie eingesetzt werden, beleben oder beruhigen. Doch Pranayama kann noch mehr – man bekommt Zugang zur eigenen Lebensenergie. Denn übersetzt bedeutet Pranayama "Kontrolle der Lebensenergie".



Bei den Atemübungen helfen spielerische Elemente oder das Legen der Hände auf den Bauch, den Kindern sich zu konzentrieren und auf ihren Atem zu achten – z.B. das Riechen an einer Blume, einem Duftöl, einer Kerze, Gewürzen etc.

Achtung: Kinder atmen von Natur aus flacher und schneller ein- und aus. Daher wird ihnen bei zu langer Atemübungs-Praxis schnell schwindelig und übel. 3-4 tiefe Atemzüge reichen meist völlig aus!!!

Kein Atemanhalten! & Kein Hyperventilieren!!!

Sinn von Atemübungen

Es geht bei Kindern vorrangig um das Wahrnehmen der Atmung, das Einsetzen der Atmung als Werkzeug zur Beruhigung und als Indikator der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt. Durch die Atemübungen sollen die Kinder die natürliche Bauchatmung beibehalten bzw. wiederfinden. Außerdem vergrößert sich durch bewusste Atmung das Lungenvolumen.

Kleine Eigenrecherche: Welche positiven Wirkungen bringen Atemübungen für Kinder?

Besprich deine Ergebnisse mit deinen Buddys beim nächsten Treffen!

Durchführung von Atemübungen

Es gibt 2 Arten, wie du Kindern bewusste Atmung näherbringen kannst.

1. Den Atem sichtbar machen durch **Blasübungen** mit Material:

- Federn
- Watte
- Jongliertüchern
- leichte Bällchen
- Seifenblasen
- Blätter
- Papierschiffchen

2. Kinderleichte, kurze Atemspiele

Sonnenatmung: im Lotussitz Sonnenlicht einatmen; bei der Einatmung großen Kreis über dem Kopf machen, bei der Ausatmung Hände vor dem Herzen falten

Blumenatmung: Hände sind wie eine Lotusblume vor der Brust aufgefächert. Beim Einatmen öffnet sich die Blume nach oben. Die Arme werden über den Kopf gestreckt. Beim Ausatmen schließt sich die Blume wieder (Ausgangsposition).



Bootatmung/Wellenatmung/Entenatmung/Kuscheltieratmung: tiefe Bauchatmung im Liegen. Dabei kann ein Boot, eine Gummiente oder ein Kuscheltier auf dem Bauch liegen. Durch die Atembewegungen wird der Gegenstand nach oben und nach unten bewegt.

(Tipp: Lied „Mein Kuscheltier will ausruhn – Detlev Jöcker)

Luftballonatmung: Bauchatmung im Sitzen. Kinder stellen sich Luftballon in ihrer Lieblingsfarbe im Bauch vor. Beim Einatmen wird der Luftballon ganz groß, beim AA ganz klein. Bei der Ausatmung kann auch laut geprustet werden, so als ob man an die Luftballon-Öffnung auseinanderzieht.

Bienenatmung: Summen wie eine Biene/Hummel (MMMMMhfff) bei Ausatmung. Kinder laufen gerne dabei durch den Raum.

Muschelatmung: Setz dich in den Langsitz und greifen mit deinen Händen in Richtung Zehen (sitzende Vorbeuge). Bei jeder Einatmung öffnest du dich nach oben – die Muschel öffnet sich. Bei jeder Ausatmung klappst du nach vorne – die Muschel schließt sich wieder.

Weiterführende Links

- Alles über Pranayama: Atme das Glück: <https://www.yogaeasy.de/artikel/pranayama-die-yogischen-atemuebungen>
- Pranayama – Yoga Vidya: <https://www.yoga-vidya.de/prana/pranayama/>
- Vortrag Pranayama: <https://www.youtube.com/watch?v=i2xK95mawE>

Hast du bei deiner Recherche auch noch Atemübungen oder -spiele entdeckt? Teil sie doch mit uns in der FB-Gruppe. Wenn du mutig bist: dreh gleich ein kurzes Video und stell es in die Gruppe 😊