# Ruhemomente mit Deinem Kuscheltier – Schön, dass Ihr mit dabei seid!

Für diese kleine Atemübung brauchst Du Dein Lieblingskuscheltier und ein etwas dickeres Kissen. Hast Du beides? Super! Dann kann es ja schon losgehen.

Lege Dich auf den Rücken. Dein Kopf liegt dabei ganz gemütlich auf dem Kissen und so hoch, dass Du Deinen Bauch beim Atmen gleich gut beobachten kannst. Dein Mund ist zu. Ruhe kehrt ein.

Schaue jetzt einmal auf Deinen Bauch und beobachte, wie er sich bewegt. Siehst Du, dass Dein Bauch beim Einatmen nach oben geht und beim Ausatmen wieder nach unten?

Atme ein paar Mal ganz tief ein und aus. Ein und aus. Ein und aus. Kannst Du die Bewegung Deines Bauchs dabei besser erkennen?  Er geht hoch beim tiefen Einatmen und wieder runter beim Ausatmen.

Lege nun eine Hand auf Deinen Bauch und schaue nicht nur, sondern spüre auch, was Dein Bauch beim Atmen macht.

Da, wo Deine Hand ist, legst Du jetzt Dein Kuscheltier hin. Siehst Du, wie es sanft hin und herschaukelt? Wenn Dein Atem schön langsam geht und bis tief in den Bauch fließt, dann fühlt sich Dein Kuscheltier wohl. Wenn Du aber ganz schnell atmest, dann wird dem Kuscheltier schwindelig und es stürzt womöglich sogar ab. Probiere das doch mal aus. Atme ganz schnell. Oh. Das war wild. Lieber wieder langsam und ruhiger atmen.

Was passiert mit Deinem Kuscheltier, wenn Du für ein paar Sekunden die Luft anhältst? Mach das mal. Einatmen und stopp. Luft anhalten. Was konntest Du beobachten? Genau! Es liegt auf einmal ganz still da, das Kuscheltier. Ob es wohl eingeschlafen ist? Oh ja, ich höre es schnarchen.

Komm, wir wecken es ganz liebevoll wieder auf mit einem langen „Sch“. Du musst mir helfen. Einatmen und „Sch“. Noch einmal. Es schläft tief und fest. „Sch“. Jetzt ist es wieder wach. Puuuh! Mach auch hier mit. Tief durch die Nase einatmen und „Puuuh“. Noch ein letztes Mal. Einatmen und „Puuuh“.

Ausgeruht und voll neuer Energie beenden wir die kleine Übung nun. Schön, dass Du mit Deinem Kuscheltier dabei warst. Ich hoffe, Ihr beide hattet Spaß!

© Team Gesundheit