



Yogaübung: Die Bauchwelle

Atem- und Entspannungsübung

Unsere Atmung

Bei der Atmung unterscheidet man grundsätzlich zwischen Bauch- und Brustatmung. Die Bauchatmung ist die natürlichste und wirkungsvollste Art zu atmen und wirkt beruhigend auf den Körper. Die auf und ab Bewegung des Bauches bei dieser Art der Atmung wird dabei durch das Zwerchfell verursacht unseren Hauptatemmuskel.

Viele unter uns sind jedoch sogenannte „Brustkorbatmer“. Die Brustatmung steht im Zusammenhang mit Anstrengung und Stresssituationen, denn sie hilft dem Körper kurzfristig dabei in diesen Situationen mehr Sauerstoff aufzunehmen. Für viele Menschen wird es jedoch zur Gewohnheit diese Atmung beizubehalten, auch wenn die Stresssituation längst vorüber ist. Dauerhafte Brustatmung kann sich negativ auf den Körper auswirken und zu allgemeiner Erschöpfung, Unruhe und Anspannung führen. Deshalb ist es sowohl für Erwachsene als auch schon für Kinder wichtig die Bauchatmung zu üben.

Die Bauchwelle

Die Bauchwelle ist eine einfache Atem- und Entspannungsübung, die zum einen dabei hilft die Bauchatmung gezielt zu üben und zum anderen beruhigend und entspannend auf die Kinder wirkt. Die Übung kann abends auch eine gute Einschlafhilfe sein.

Und so geht's:

Das Kind liegt auf dem Rücken, die Beine sind ausgestreckt und die Arme liegen neben dem Körper. Dann legt man einfach ein kleines Kuscheltier auf den Bauch des Kindes. Wendet das Kind die Bauchatmung an, bewegt sich der Bauch und das Kuscheltier darauf sanft auf und ab, die Bauchwelle. Nach einigen Minuten konzentriert sich das Kind ganz auf die Atembewegung und oft passiert es dann dass die Augen auch schon schwer werden.