UGA-TIPP

LASS ES LAH BAMBELA





So geht's: Du stellst dich schulterbreit hinter deinen Stuhl und schliesst deine Augen. Deine Arme lässt du nach unten hängen. Du atmest durch die Nase fünf Mal tief ein und atmest durch den Mund langsam wieder aus. Probiere dabei an Nichts zu denken. Wenn du willst, kannst du bei dieser Übung auch die Augen schliessen.



Nun atmest du erneut fünfmal tief ein und aus. Dabei klopfst du während dem Ausatmen mit der rechten und der linken Hand abwechslungsweise auf deinen Brustkorb, deine Schultern, deinen Bauch und deinen unteren Rücken.

Achte darauf, dass du regelmässig atmest und nur dann klopfst, wenn du ausatmest. Lass dir Zeit dabei.

Nach dem Klopfen beugst du dich Wirbel für Wirbel vornüber und lässt deinen Kopf und deine Arme hängen. In dieser Position atmest du nochmals fünfmal tief ein und aus bevor du dich wieder langsam aufrichtest. Nun kannst du die Augen öffnen und mit deinen Gedanken wieder ins Zimmer zurückkehren.

Varianten:

- Klopfe auf deine Arme.
- Klopfe auf deine Beine.
- Statt zu klopfen, massiere dir deine Hände beim Ausatmen.

Ziel: Entspannung

Sozialform: Einzelarbeit

Ort: Zuhause

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der Creative Commons Lizenz BY-NC-SA.

