



Atem des Löwen

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder

Ziel der Übung: Stress abbauen und Glücksgefühle entwickeln

Zeit: 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Atem des Löwen“ vorstellen

[1. Min.]

➔ Sagen Sie:

Heute werden wir wie ein Löwe atmen – mit viel Kraft.

3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Atem des Löwen

[bis zu 5 Min.]

➔ **Demonstrieren Sie den Atem des Löwen und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Übung wiederholen.**

➔ Sagen Sie:

Während wir atmen, stellen wir uns vor, wir seien Löwen.

➔ Fragen Sie:

Welches Geräusch machen Löwen? [Brüllen]

➔ Sagen Sie:

Wenn Löwen brüllen, öffnen sie ihre Augen und ihren Mund sehr weit.



Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Atmet normal tief in den Bauch, um euch vorzubereiten.

Seufzt beim Ausatmen laut und atmet viel Kraft aus. Lasst die Zunge heraushängen und öffnet eure Augen und euren Mund wie ein Löwe, während ihr den Atem kräftig ausstoßt.

Seufzt laut wie ein Löwe, damit ihr hören könnt, wie der Atem euren Körper verlässt.

Atmet zunächst ein – 2 – 3 – 4. Seufzt beim Ausatmen laut, öffnet eure Augen und den Mund und lasst eure Zunge heraushängen. Indem ihr wie ein Löwe seufzt, könnt ihr alle Anspannung in eurem Körper und eurem Gesicht lösen.



➔ Wiederholen Sie den Atem des Löwen unter Anleitung 2- bis 5-mal mit den Schülerinnen und Schülern. Wenn noch genügend Zeit bleibt und die Schülerinnen und Schüler dazu bereit sind, lassen Sie sie selbständig fortfahren.

➔ Sagen Sie:

Atmet jetzt langsam und tief 2-mal ein und aus und fühlt den Unterschied in eurem Körper. Konzentriert euch darauf, wie ihr euch fühlt, während ihr weiteratmet.

➔ Machen Sie eine Pause, damit die Schülerinnen und Schüler sich wieder auf den Raum konzentrieren können.

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ Sagen Sie:

Atmet jetzt wieder normal.

➔ Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, wie ein Löwe zu atmen?

Was war schwer oder leicht daran?

Wie glaubt ihr, dass ihr den Atem des Löwen im realen Leben nutzen werdet?

➔ Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder schlecht fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um wie ein Löwe zu atmen, kann euch das helfen, Anspannung zu lösen und euch glücklicher zu fühlen.

➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.

