



Fliegender Vogel

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

🎯 **Ziel der Übung:** Durch Öffnung von Brust und Armen frei von körperlichen Beschränkungen fühlen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Fliegender Vogel“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Heute werden wir uns vorstellen, wie ein Vogel zu fliegen. Nutzt eure Vorstellungskraft und wählt einen Vogel, der ihr heute sein werdet.

3. In Position begeben – stehend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Fliegender Vogel

[bis zu 5 Min.]

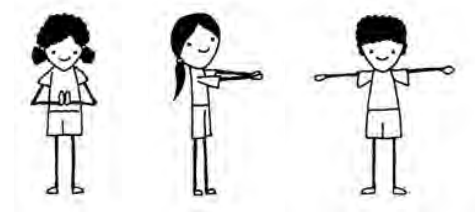
➔ Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Schülerinnen und Schülern wiederholen.

➔ Sagen Sie:

Wiederholt die Bewegungen, die ich euch vorführe. Führt eure Hände auf der Brust zusammen und atmet ein und aus.

Streckt eure Arme gerade nach vorne aus und lasst die Hände dabei zusammengepresst, wie ich es euch vormache.

Beim nächsten Einatmen zählt bis vier, bewegt eure Arme zur Seite, wie ich es euch vormache, und haltet die Arme dabei gerade ausgestreckt wie ein Vogel, der mit den Flügeln schlägt.



Zählt beim Ausatmen bis vier und führt eure Arme langsam wieder vor dem Körper zusammen, wie ich es euch vormache.

Stellt euch fünf weitere Atemzüge lang vor, ihr fliegt wie ein Vogel.

➔ Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Schülerinnen und Schülern oder lassen Sie sie eigenständig die Übung für fünf weitere Atemzüge ausführen. Sie können die Schülerinnen und Schüler anleiten, indem Sie beim Einatmen und Ausatmen zählen.

➔ Sagen Sie:

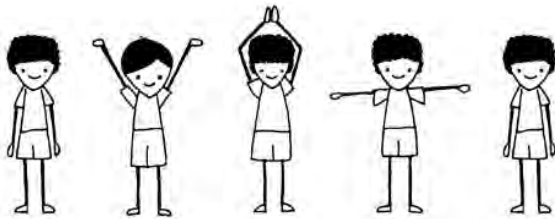
Legt eure Arme jetzt entspannt an den Körper, sodass die Handflächen eure Beine berühren, wie ich es euch vormache.

Schaut, wie ich meine Arme hebe, und wiederholt die Bewegung. Beim nächsten



Einatmen zählt bis vier und streckt die Arme langsam gerade an den Seiten mit den Handflächen nach oben aus, wie ich es euch vormache. Streckt eure Arme ganz nach oben, bis sich eure Handflächen über dem Kopf berühren.

Beim nächsten Ausatmen zählt bis vier und senkt eure Arme langsam zurück an eure Seiten, wie ich es euch vormache.



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

➔ Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Schülerinnen und Schülern oder lassen Sie sie eigenständig die Übung für fünf weitere Atemzüge ausführen.

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ Sagen Sie:

Bleibt einige Atemzüge still stehen, bis sich eure Atmung wieder normalisiert hat.

➔ Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, zu fliegen wie ein Vogel?

Habt ihr euch leicht und frei oder offen gefühlt?

Wie werdet ihr die Übung „Fliegender Vogel“ im realen Leben nutzen?

➔ Sagen Sie:

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert, indem ihr in eure Bewegungen hineinatmet, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen.

