



einige Yoga-Übungen, die speziell für Kinder mit Kopfschmerzen geeignet sind:

### **Entspannungsübung: "Wolkenatmung"**

Die "Wolkenatmung" ist eine beruhigende Atemübung, die dir helfen kann, dich zu entspannen und Stress abzubauen. Hier ist eine Anleitung, wie du die "Wolkenatmung" durchführen kannst:

#### **1. \*\*Vorbereitung:\*\***

- Setze dich in eine bequeme Position, entweder im Schneidersitz oder auf einem Stuhl.
- Schließe sanft die Augen und lasse deine Schultern locker.

#### **2. \*\*Durchführung:\*\***

- Stelle dir vor, dass dein Atem wie Wolken ist. Beim Einatmen visualisiere, wie du sanfte, fluffige Wolken einatmest, die sich im Kopf ausbreiten.
- Beim Ausatmen stelle dir vor, wie dunkle, belastende Gedanken und Spannungen in Form von dunklen Wolken deinen Körper verlassen.
- Wiederhole diesen Prozess mehrmals: Einatmen von leichten, luftigen Wolken und Ausatmen von schweren, belastenden Wolken.

#### **3. \*\*Abschluss:\*\***

- Nach einigen Minuten der "Wolkenatmung" komm langsam aus der Visualisierung heraus.
- Öffne deine Augen und nimm einen Moment, um zu spüren, wie du dich nach dieser Übung fühlst.

Die "Wolkenatmung" ist eine einfache und effektive Möglichkeit, Stress abzubauen und dich zu entspannen. Führe diese Übung regelmäßig durch, besonders in stressigen oder unruhigen Momenten, um deine Entspannungsfähigkeiten zu stärken.

### **2. "Vorwärtsbeuge" \*\***

Stehe aufrecht, beuge dich langsam nach vorne und lassen den Kopf hängen. Hände verschränken entweder halten oder pendeln. Diese Pose fördert die Durchblutung im Kopf und kann helfen, Kopfschmerzen zu lindern.



### 3. Die "Katze-Kuh"-Pose

#### 1. \*\*Anleitung:\*\*

- Beginnt in der Vierfüßlerposition auf Händen und Knien.
- Für die "Katze"-Pose: Das Kind rundet den Rücken, zieht den Bauchnabel zur Wirbelsäule und senkt den Kopf ab.
- Für die "Kuh"-Pose: Das Kind senkt den Bauch Richtung Boden, hebt den Kopf und den Schwanz nach oben und schaut nach oben.

#### 2. \*\*Atemführung:\*\*

- Beim Einatmen wird in die "Kuh"-Pose gewechselt, beim Ausatmen in die "Katze"-Pose.
- Das Kind kann langsam zwischen den beiden Positionen hin- und herwechseln, im Einklang mit seiner Atmung.

#### 3. Vorteile:

- Die "Katze-Kuh"-Pose hilft, die Wirbelsäule zu mobilisieren und Verspannungen im Rücken zu lösen.
- Sie verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule und stärkt die Bauchmuskulatur.

Diese Bewegung kann Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich lösen.

#### 4. Abschluss

- Führe das Kind langsam zurück in die neutrale Vierfüßlerposition.
- Lasse es einen Moment lang verweilen und spüren, wie sich die Wirbelsäule nach dieser Übung anfühlt.

### 4. Schulterbrücke

#### 1. Anleitung

- Beginne, indem dein Kind auf dem Rücken liegt, die Arme seitlich am Körper.
- Die Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Knie sind gebeugt.
- Lasse dein Kind langsam das Becken anheben, indem es die Hüften zur Decke hebt.
- Die Schultern bleiben fest auf dem Boden, während das Kind die Brücke bildet.



## 2. Atmung:

- Das Kind kann tief ein- und ausatmen, während es in der Schulterbrücke ist, um die Dehnung zu vertiefen.

## 3. Vorteile:

- Die "Schulterbrücke" stärkt die Rückenmuskulatur, die Beine und die Gesäßmuskulatur.

Diese Pose dehnt den Nacken und stärkt den Rücken.

## 4. Abschluss:

- Lasse das Kind langsam die Brücke wieder absenken und zurück in die Ausgangsposition kommen.
- Es kann eine Weile in Rückenlage verweilen und die Entspannung nach der Pose genießen.

## #### 5. \*\*Entspannungsübung: "Blumenwiese"\*\*

### ### Entspannungsübung: "Blumenwiese"

Die Entspannungsübung "Blumenwiese" ist eine beruhigende Visualisierungsübung, die Kindern hilft, sich zu entspannen und Stress abzubauen. Hier ist eine Anleitung, wie du diese Übung mit Kindern durchführen kannst:

#### 1. \*\*Durchführung:\*\*

- Lass die Kinder sich auf den Rücken legen und sich bequem hinlegen.
- Ermutige sie, sich vorzustellen, dass sie auf einer duftenden Blumenwiese liegen.
- Fordere sie auf, alle Gedanken vorbeiziehen zu lassen wie Wolken am Himmel.

#### 2. \*\*Atmung:\*\*

- Bitte die Kinder, tief und ruhig zu atmen, während sie sich auf der Blumenwiese vorstellen.
- Die Atmung sollte langsam und gleichmäßig sein, um die Entspannung zu vertiefen.

#### 3. \*\*Visualisierung:\*\*

- Führe die Kinder sanft durch die Visualisierung einer friedlichen Blumenwiese.
- Beschreibe die bunten Blumen, den sanften Wind, das Summen der Bienen und die Wärme der Sonne.



#### 4. Entspannung:

Die Entspannungsübung "Blumenwiese" ist eine einfache und effektive Methode, um Kindern zu helfen, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen.

Die Entspannungsübung "Blumenwiese" ist eine beruhigende Visualisierungsübung, die Kindern hilft, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Hier ist eine Anleitung, wie du diese Übung durchführen kannst:

##### 1. Durchführung:

- auf den Rücken legen und sich bequem machen.
- Fordere ihn auf, sich vorzustellen, dass er auf einer duftenden Blumenwiese liegt.
- Ermutige ihn, sich die bunten Blumen, das sanfte Gras und den blauen Himmel vorzustellen.

##### 2. Atemübung:

- ruhig und gleichmäßig zu atmen, während er sich auf der Blumenwiese entspannt.
- Fokussieren auf die Vorstellung von Frische, Ruhe und Frieden, die von der Blumenwiese ausgeht.

##### 3. Entspannung:

- alle Gedanken vorbeiziehen, ohne sich an ihnen festzuhalten.
- Ermutige ihn, sich vollständig zu entspannen und die Ruhe und Schönheit der Blumenwiese zu genießen.

##### 4. Abschluss

- Nach einigen Minuten kannst du ihn sanft zurück ins Hier und Jetzt führen.
- langsam aufstehen und sich bewegen, während er die ruhige und entspannende Atmosphäre der Blumenwiese in sich trägt.

Die Entspannungsübung "Blumenwiese" ist eine einfache und effektive Methode, um Kindern zu helfen, Stress abzubauen, sich zu entspannen und ihre Vorstellungskraft zu nutzen. Praktiziere diese Übung regelmäßig um dich zu beruhigen und zur Ruhe zu kommen.