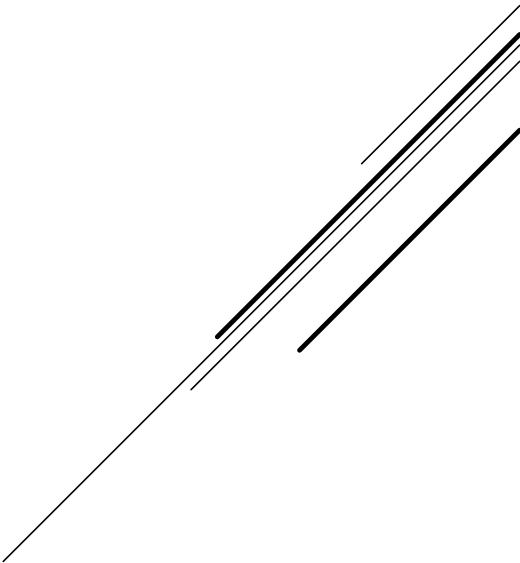




I`m a happy
breather!

KLEINES GESUND-ATMEN-PROGRAMM FÜR KINDER

Dr. Ralph Skuban | Skuban Akademie



- ▶ Den Kindern die Bedeutung der Nasenatmung erklären
- ▶ Eltern mit ins Boot holen: Kinder atmen so, wie die Eltern es ihnen vorleben → gemeinsam üben!
 - ▶ Vorbild sein



1. AUFKLÄREN UND GEMEINSAM ÜBEN

- ▶ Über die Bedeutung der Nase aufklären
- ▶ In einfachen Worten über das Atmen sprechen, so wie wir das ja auch über das Essen tun



2. NASE

- ▶ Jugendliche sind eitel und kompetitiv
- ▶ An Aussehen und Leistungsfähigkeit appellieren!
 - ▶ offenstehender Mund sieht einfach „doof“ aus
 - ▶ Nasenatmer sind besser im Sport und oft auch in der Schule



3. MOTIVATION TRIGGERN

▶ Tapen

- ▶ tagsüber zur Schaffung von Bewusstheit und Aufbau neuer Atemgewohnheit
- ▶ nachts für besseren Schlaf
- ▶ bei Kindern ab 4 J. z.B. mit Myotape
- ▶ bei älteren Kindern (10 Jahre und älter) auch mit 3M-Micropore möglich

4. TAPEN

Dr. Ralph Skuban | Skuban Akademie



- ▶ Diaphragmatisches Atmen üben (liegend, mit Gewicht auf dem Bauch)
- ▶ Buteyko im Gehen → Schritte zählen und dokumentieren
 - ▶ Nutzung der kompetitiven Neigungen der Kinder
- ▶ „Mäuschenatmung“ vor dem Schlafengehen (oder jederzeit)
- ▶ Vorlesen mit Nasenatmung: Eltern den Kindern (Vorbild) und Kinder sich selbst (Übung)



5. ATEMPRAXIS

LITERATUR FÜR KINDER

Dr. Ralph Skuban | Skuban Akademie

