

»Mama, ich kann nicht einschlafen.«

»Möchtest du, dass ich dir zeige, wie man atmet?«

»Wie man ATMET? Aber ich weiß doch schon,
wie man atmet!«

Eine Geschichte mit spielerischen Übungen
und praktischen Tipps, die Kindern
eine richtige Atmung erleichtern - für mehr
Gesundheit und Gelassenheit.



SAMMLE PUNKTE AUF
ANTOLIN.DE



www.baeschlinverlag.ch



ATMEN

INÊS CASTEL-BRANCO

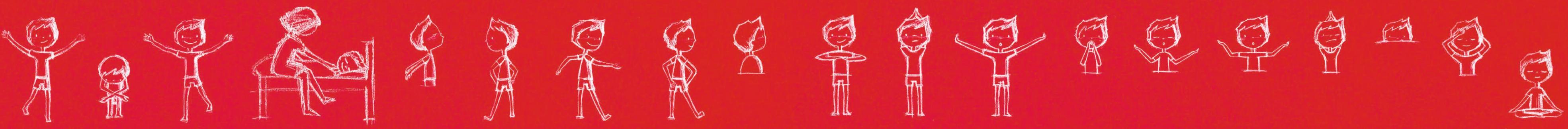
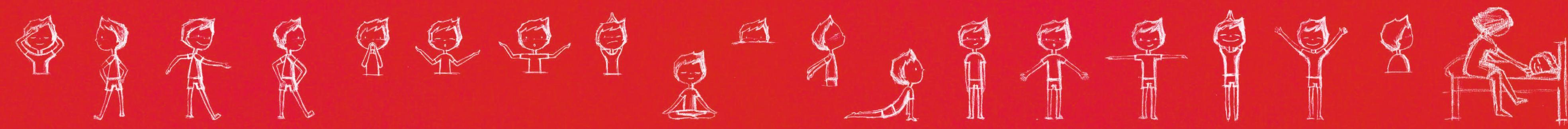
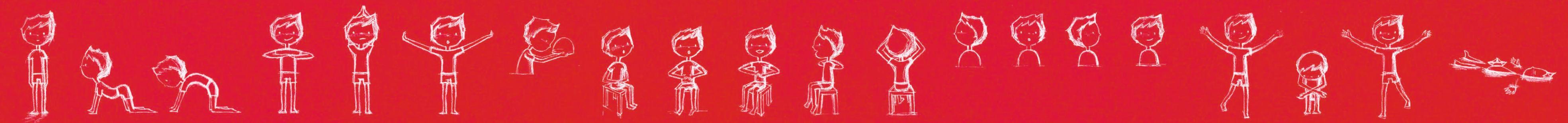
BAESCHLIN

ATMEN



INÊS CASTEL-BRANCO







*Für Francesc, Anna und Miquel,
mit denen ich diese Übungen praktiziert habe.*

Wir danken der Lungenliga Glarus herzlich für das Patronat
und den Sponsoren für die freundliche Unterstützung.



Stiftung
Anne-Marie
Schindler



Stiftung der Glarner Kantonalbank
für ein starkes Glarnerland

A T M E N

INÊS CASTEL-BRANCO



Atmen
© Baeschlin, Glarus 2020
Übersetzung: Mena Dressler
Gestaltung: www.as-grafik.ch, Urs Bolz
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno, Calbe
ISBN: 978-3-03893-025-9
Alle Rechte vorbehalten.

Besuchen Sie uns im Internet: www.baeschlinverlag.ch

Baeschlin wird vom Bundesamt für Kultur mit einem
Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Produziert mit Materialien aus nachhaltiger Forstwirtschaft
und mit lösungsmittelfreier Farbe gedruckt.

Text & Illustrations © 2015 Inês Castel-Branco
Original title: »Respira«. Published for the first time
in 2015 in Spain by Fragmenta Editorial, SL. Published
by agreement with AKIARA books, SLU Slu in cooperation
with the VeroK Agency, Barcelona, Spain



INÊS CASTEL-BRANCO

Ich wurde in Lissabon geboren und ging während meines Architekturstudiums
nach Barcelona, wo ich bis heute lebe. Nach der Absolvierung meines
Doktors tauchte ich in die faszinierende Welt der Typographie und des Layouts
von Büchern ab und entdeckte nach der Geburt meiner drei Kinder meine Freude
am Gestalten – vor allem mit recyceltem Material – wieder, woraufhin auch
dieses Buch entstanden ist. 2018 gründete ich meinen eigenen Verlag,
AKIARA Books, der auf Kinder- und Jugendbücher spezialisiert ist.



BAESCHLIN

»Jetzt hast du in den unteren Teil der Lunge,
also in den Bauch, geatmet, aber du kannst auch
in den oberen Teil atmen.«
»Den Brustkorb mit Luft füllen?«
»Genau! Du wirst staunen, wieviel da hineinpasst!
Stell dir vor, du hältst einen Luftballon in den Händen
und pustest ihn auf. Der Luftballon wächst und wächst,
er wird immer grösser ...«

»Oh, jetzt ist er geplatzt!
Ich fange nochmal von vorne an.«

PEEENG

AUSATMEN

EINATMEN

1

2

3

4

AUSATMEN

EINATMEN

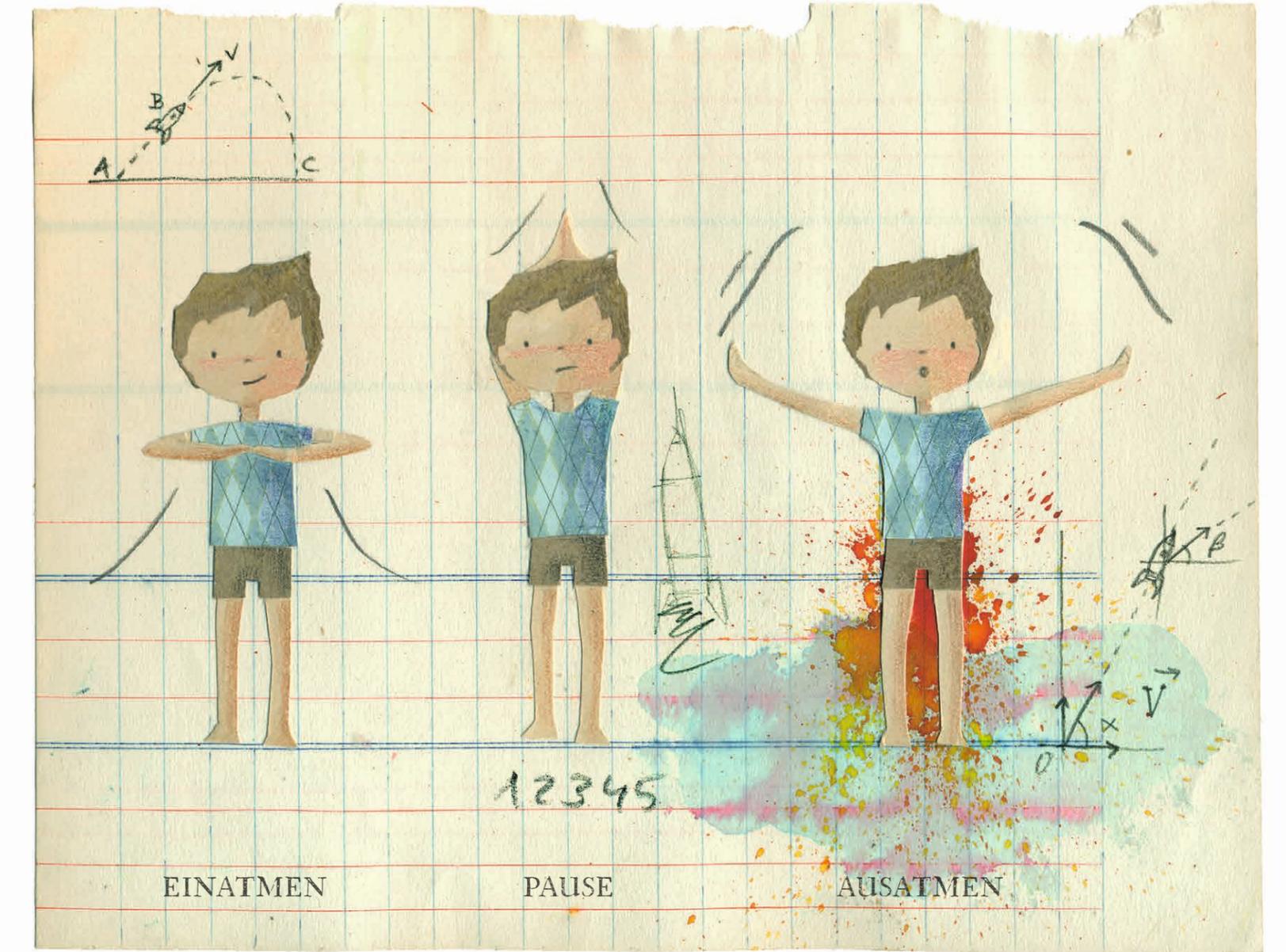


»Wusstest du, dass dir deine Arme dabei helfen können, mit dem oberen Teil der Lunge zu atmen?«
 »Wie denn?«
 »Zum Beispiel ... möchtest du eine Rakete sein, die in den Weltraum fliegt?«



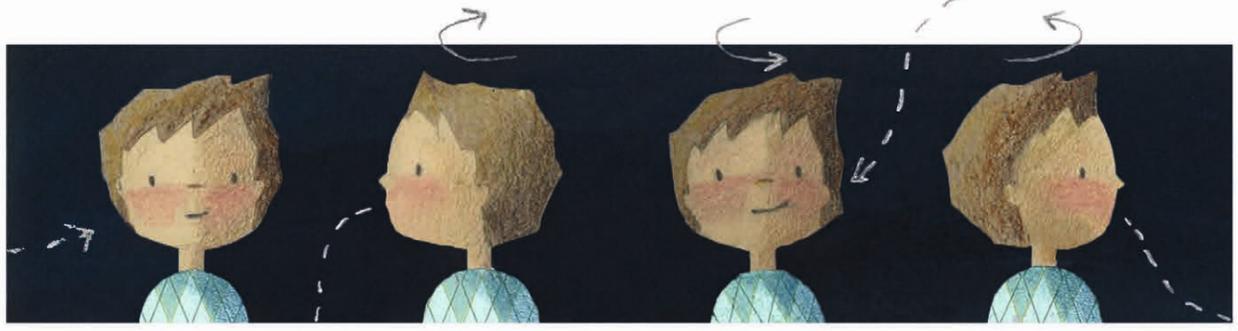
»Bis in andere Galaxien?«

»Ganz weit hoch! Halte die Arme vor die Brust, stell dich auf die Zehenspitzen und strecke die Arme weit nach oben. Zähle bis fünf, und dann hebst du in einer Rauchwolke ab und senkst die Arme zur Seite.«





»Ein Baum zu sein, war toll. Kann ich jetzt ein Tier sein?«
»Mal schauen ... Wie wäre es mit einem Uhu?«
»Oh ja! Wusstest du, dass er seine Augen nicht bewegen kann?«
»Deswegen dreht er seinen Kopf. Und so machst du es jetzt auch:
Atme ein, während du zur Seite schaust, und atme aus,
während du deinen Kopf in die Ausgangsposition zurückbringst.«



Versuche auch mal, eine Katze nachzumachen.
Wie bewegt sich eine Katze?«
»Sie streckt sich genüsslich.«
»Dehn du jetzt auch deinen Rücken:
Schau nach oben und atme dabei ein.
Dann schau auf den Boden und atme dabei aus.«



Esta casa lleva ya p
Alió, Bach, Bee
ller, Chopin, Cle
ny, Diabelli, Du
Händel, Haydn
Kohler, Kulhau,
Liszi, Mendelss
Pischna, Quidan
mitt, Schubert,
etc., las cuales cons
Conservatorios y A

Provenza, 285
CASA EDITA