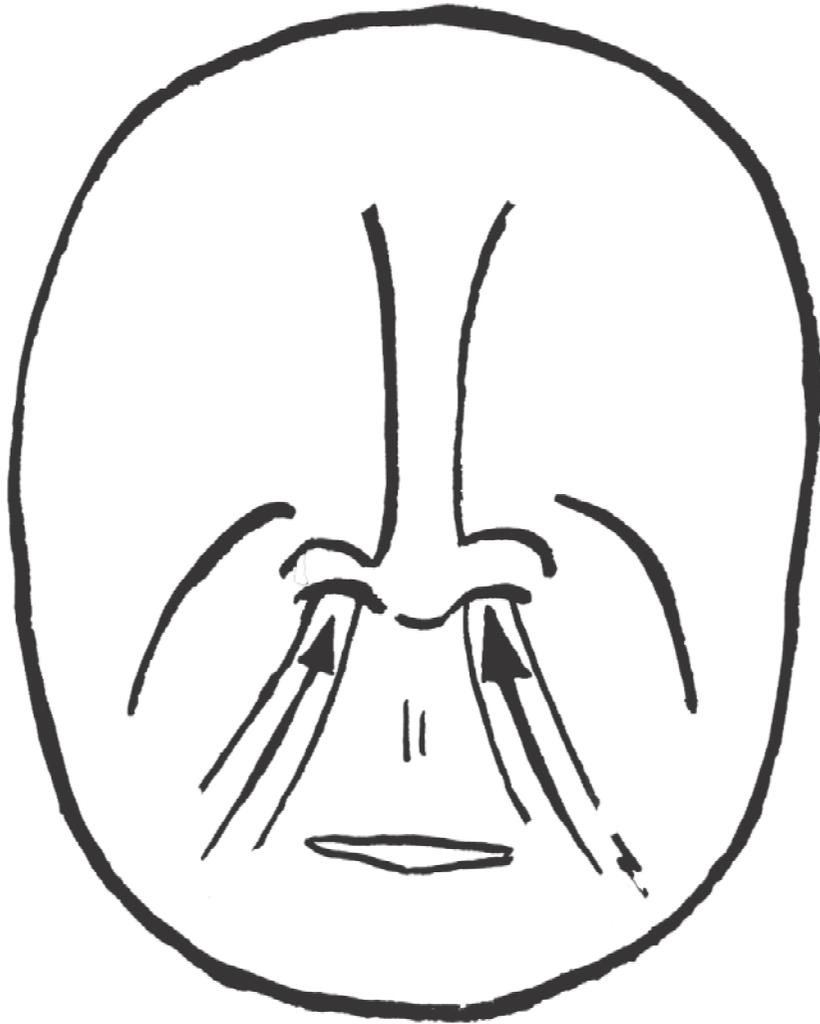


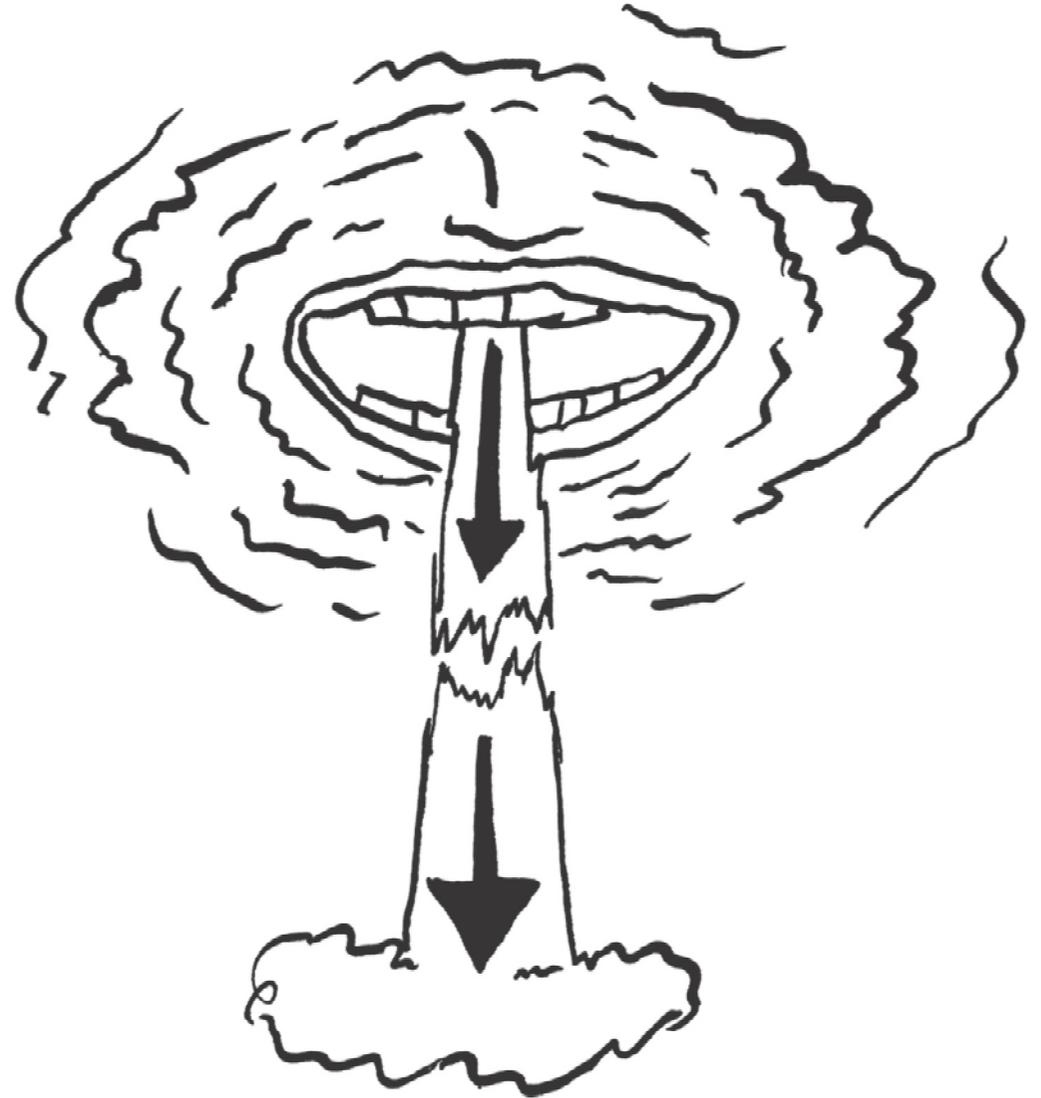
Übung 3

Atmung durch Nase und Mund

kurz und abrupt durch die Nase einatmen



explosionsartig durch den geöffneten Mund ausatmen



Übung 3

Gesicht

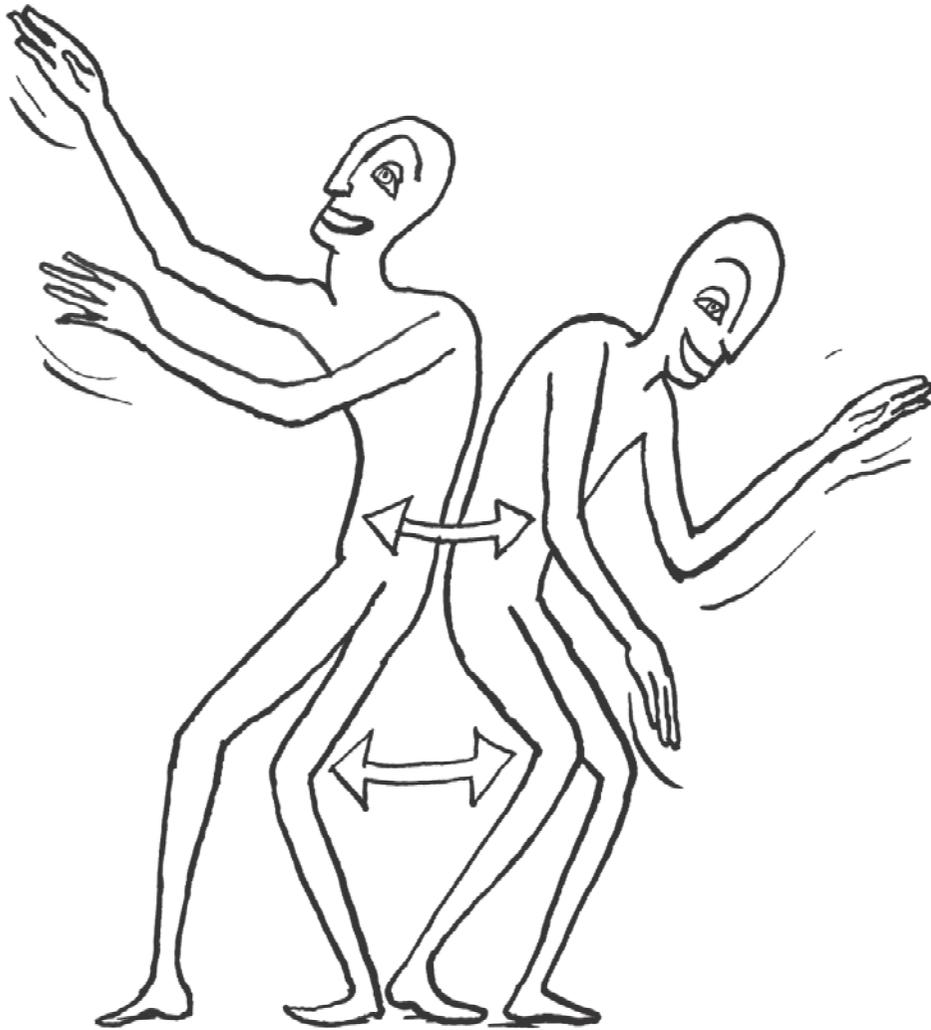
Forme den Mund so, als wenn Du ein „E“ aussprechen willst. Mache die Augen dabei klein.



Übung 3

Körper

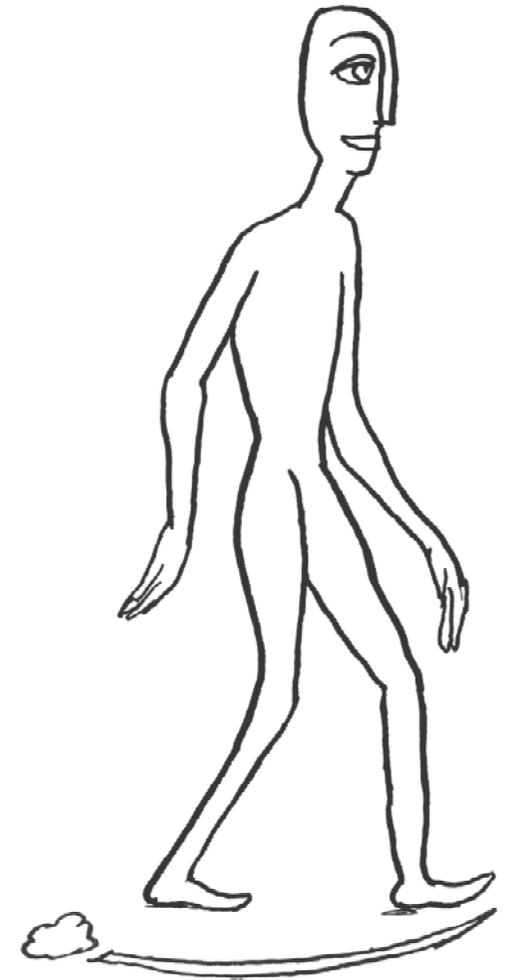
Drehe den Körper mal nach rechts und mal nach links. wenn, möglich unregelmäßig.



Halte zwischenzeitlich den Körper auch mal so, als wolltest Du Dich zurück lehnen.



Gehe im Raum umher.

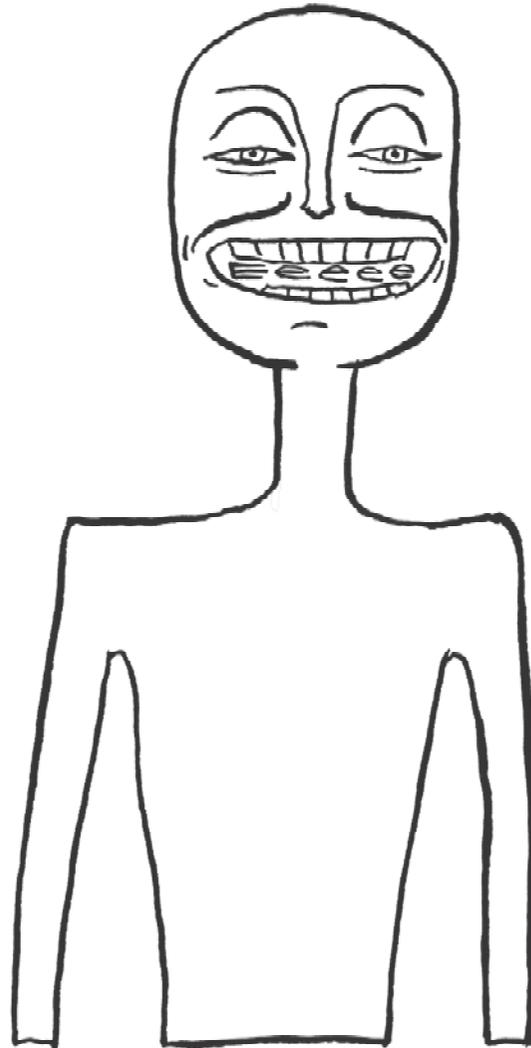


Übung 3

Atmung und Gesicht

Aufrecht stehen. Den Mund formen als wolltest du „E“ sagen.

Kurz und abrupt durch die Nase einatmen.



Explosionsartig durch den geöffneten Mund ausatmen.



Übung 3

Atmung und Gesicht und Körper

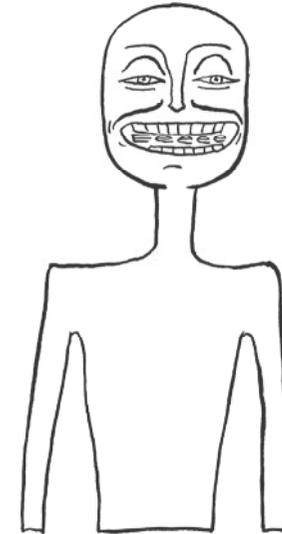
1. Kurz und abrupt durch die Nase einatmen.



2. Explosionsartig durch den geöffneten Mund ausatmen.



3. Aufrecht stehen. Den Mund formen als wolltest du „E“ sagen.



4. Drehe den Körper mal nach rechts und mal nach links. wenn, möglich unregelmäßig. Halte zwischenzeitlich den Körper auch mal so, als wolltest Du Dich zurück lehnen. Gehe im Raum umher.

