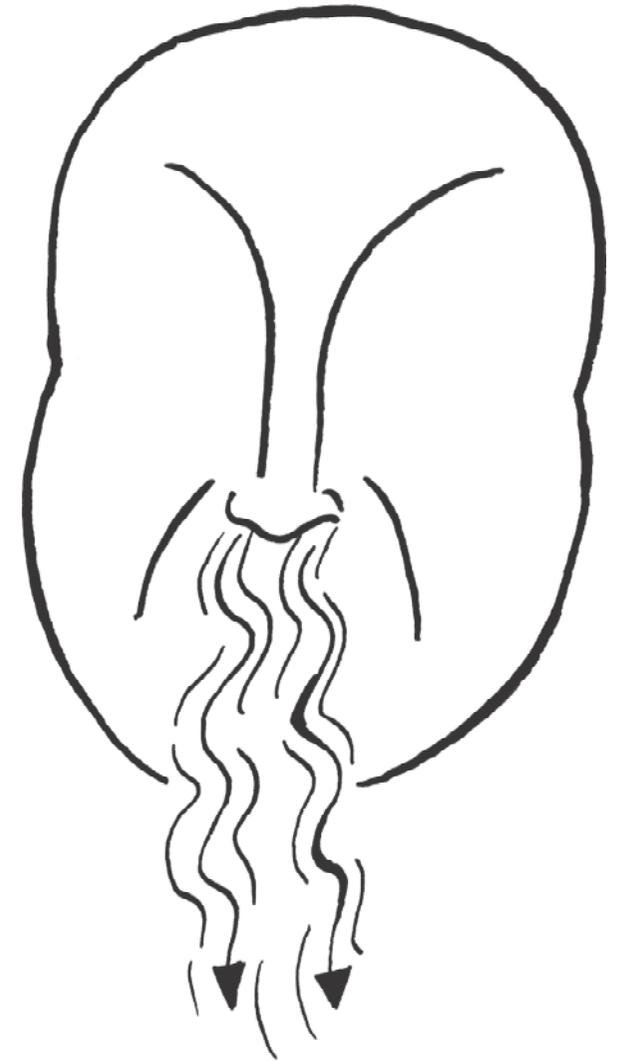
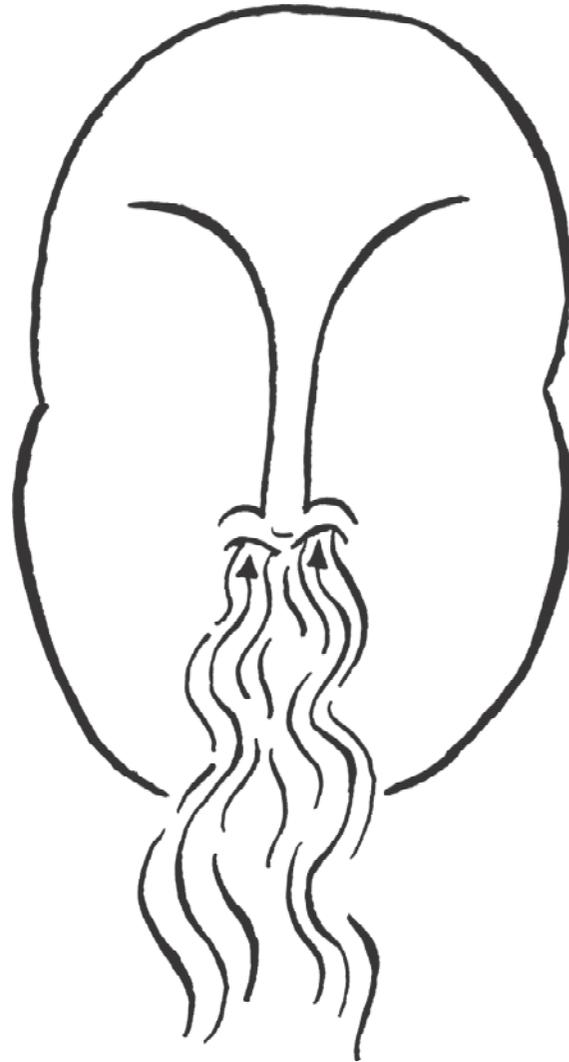


Übung 5

Atmung

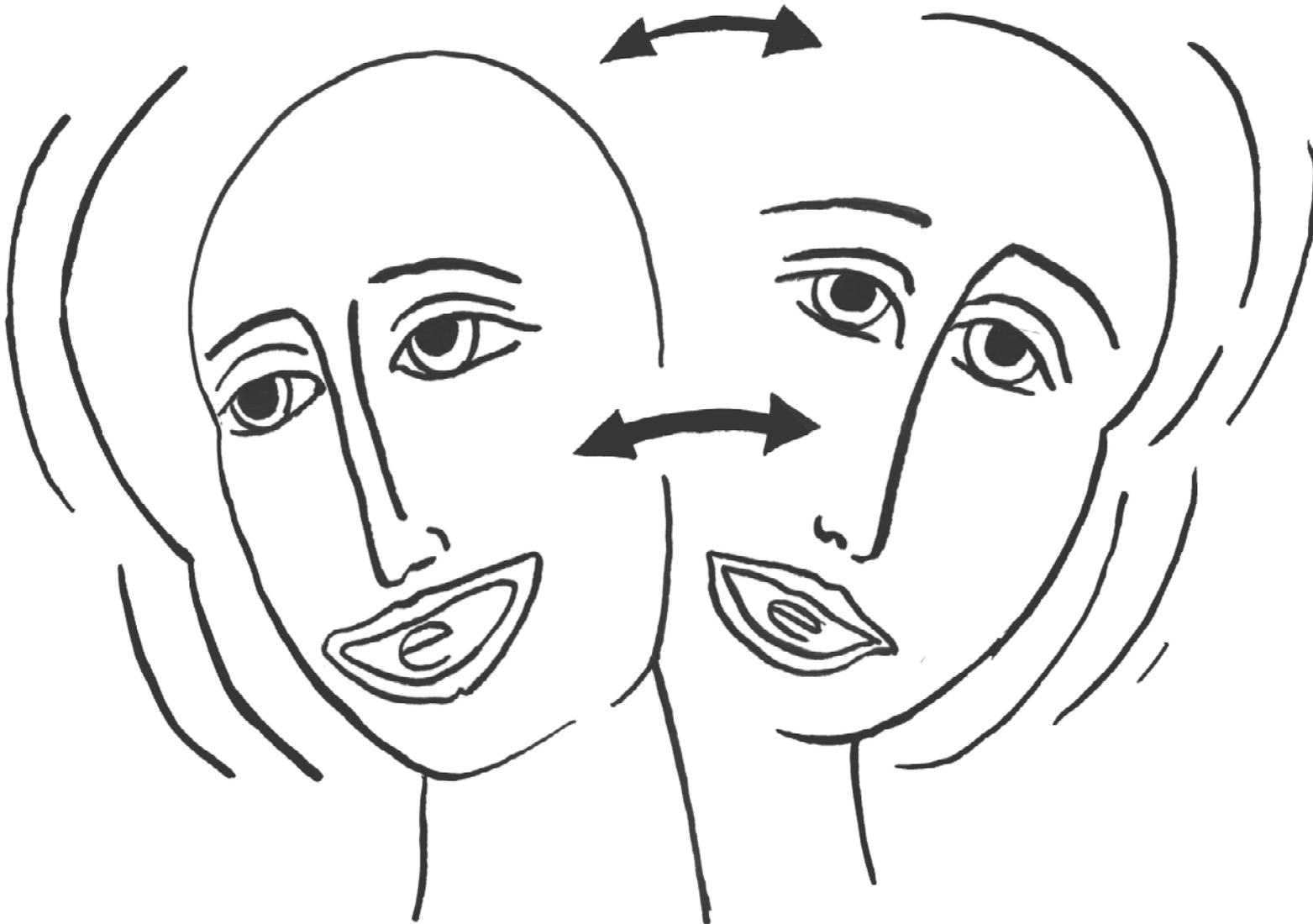
Sitze entspannt. Atme ganz, ganz ruhig durch die Nase ein und aus. Lasse ausreichend Zeit zwischen den Ein- und Ausatmungen. Atme langsam und regelmäßig. Beende die Übung nach etwa einer halben Minute und mache eine kurze Pause von einer halben Minute.



Übung 5

Gesicht

Öffne Mund und Augen leicht. Versuche zwischenzeitlich, die Lippen zu formen, als wolltest Du „E“ sagen. Dann versuche auch mal, den Kopf für wenige Millimeter zu einer Seite zu neigen – für ein paar Sekunden und dann wieder zurück in die vorige Kopfhaltung. Experimentiere ein wenig mit diesen Veränderungen. Beende die Übung nach etwa einer halben Minute und mache eine kurze Pause von einer halben Minute.



Übung 5

Körper

Der Körper ist leicht nach vorne geneigt. Experimentiere damit, die Hände zu berühren. Beende die Übung nach etwa einer Minute und mache eine kurze Pause von einer halben Minute.



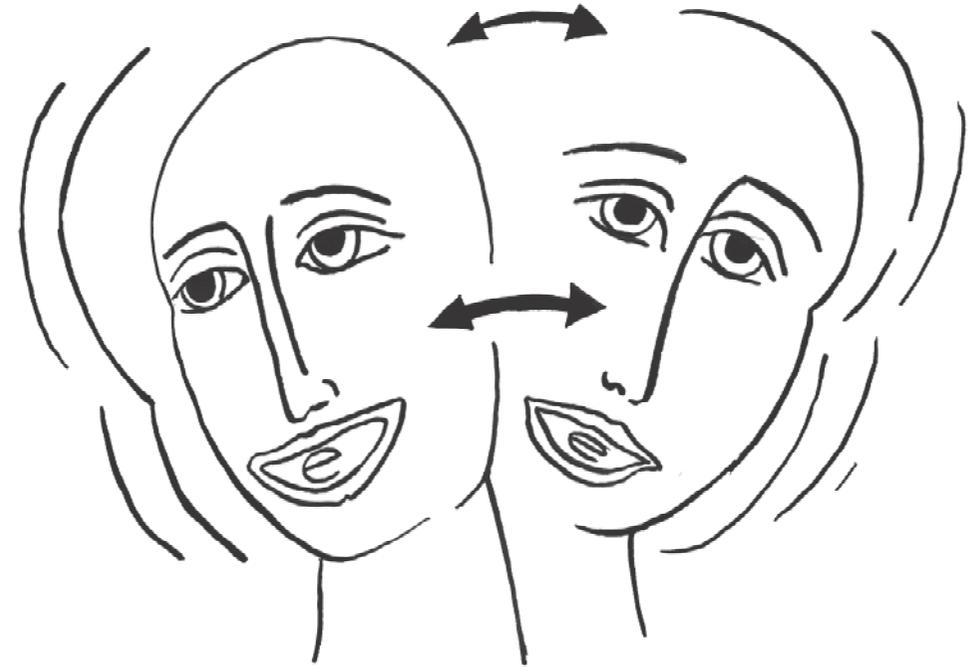
Übung 5

Atmung und Gesicht

1. Sitze entspannt. Atme ganz, ganz ruhig durch die Nase ein und aus. Lasse ausreichend Zeit zwischen den Ein- und Ausatmungen. Atme langsam und regelmäßig.



2. Der Mund und Augen sind leicht geöffnet. Versuche zwischenzeitlich, die Lippen zu formen, als wolltest Du „E“ sagen. Dann versuche auch mal, den Kopf für wenige Millimeter zu einer Seite zu neigen – für ein paar Sekunden und dann wieder zurück in die vorige Kopfhaltung.



Übung 5

Atmung und Gesicht und Körper

1. Sitze entspannt. Atme ganz, ganz ruhig durch die Nase ein und aus. Lasse ausreichend Zeit zwischen den Ein- und Ausatmungen. Atme langsam und regelmäßig.



2. Der Mund und Augen sind leicht geöffnet. Versuche zwischenzeitlich, die Lippen zu formen, als wolltest Du „E“ sagen. Dann versuche auch mal, den Kopf für wenige Millimeter zu einer Seite zu neigen – für ein paar Sekunden und dann wieder zurück in die vorige Kopfhaltung. Experimentiere ein wenig mit diesen Veränderungen.

