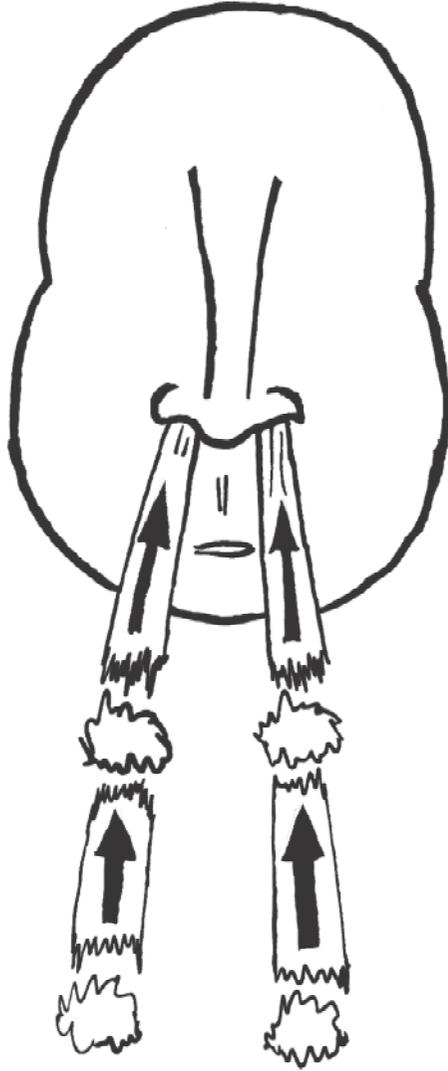


Übung 4

Atmung durch Nase und Mund

Atme durch die Nase in ruckartigen Bewegungen ein.



Atme durch den geöffneten Mund ganz aus – so, wie bei einem Seufzer. Versuche, einen leisen Ton entstehen zu lassen.



Übung 4

Gesicht

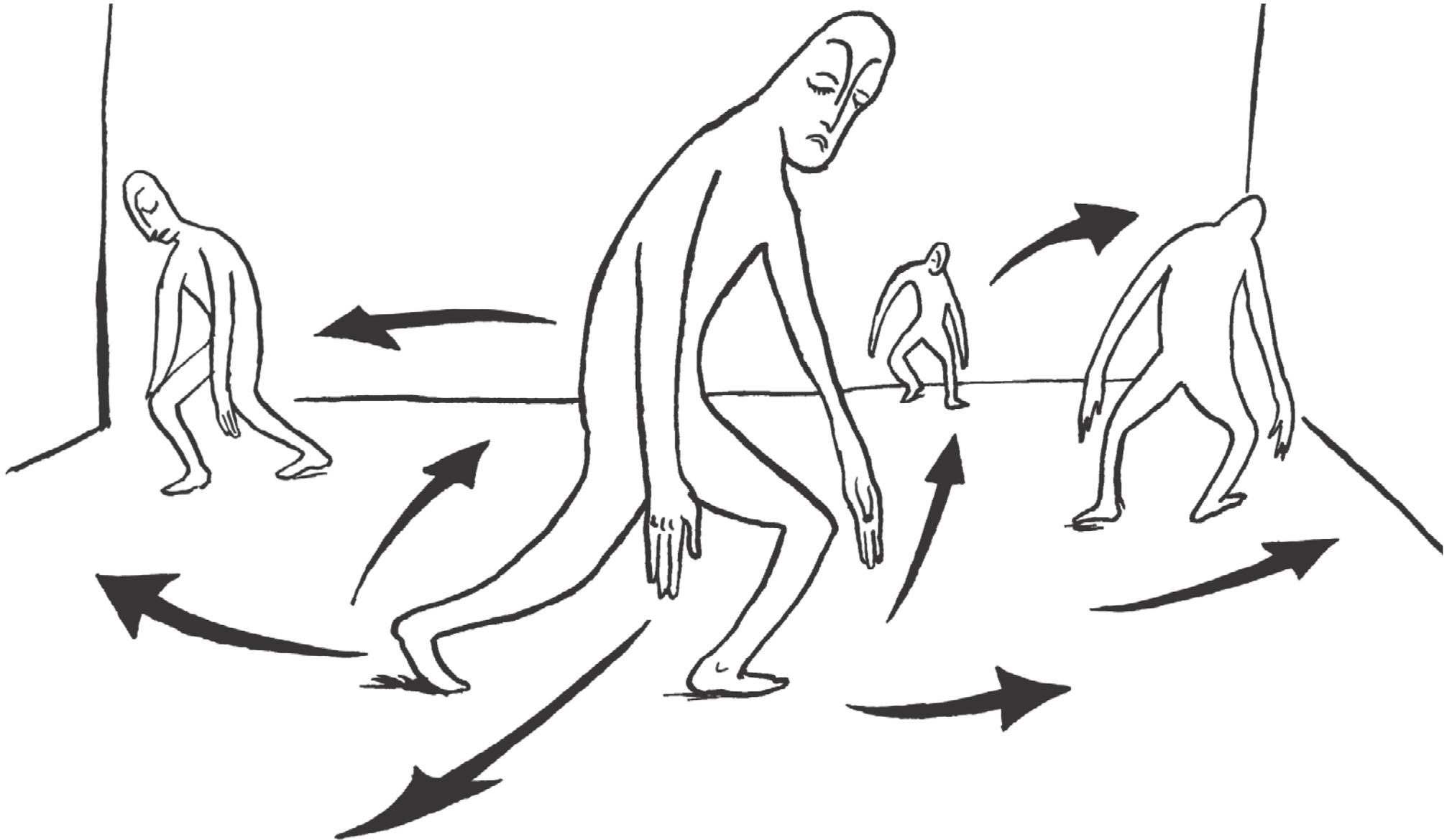
Lasse die Augen halb geschlossen. Versuche, die Augenbrauen zusammen zu ziehen. Der Mund ist leicht geöffnet.



Übung 4

Körper

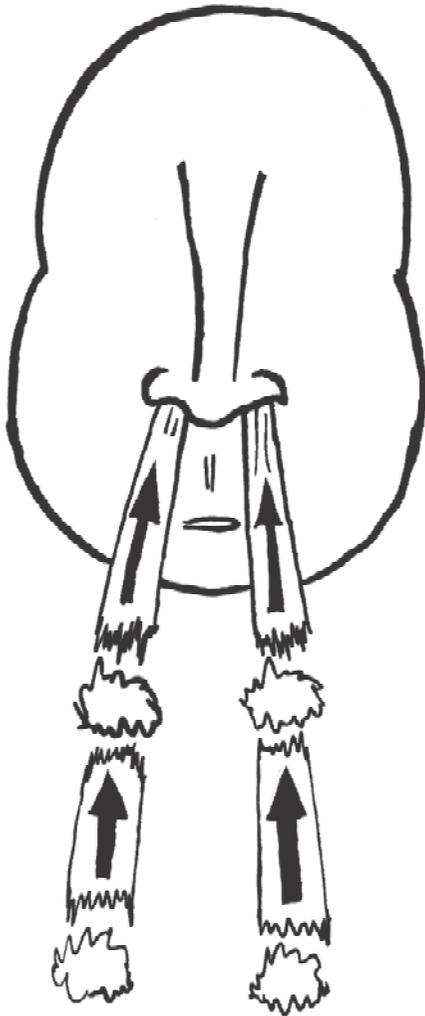
Versuchen, den Körper schlaff hängen zu lassen, als wenn er ganz schwer ist. Gehe langsam und schwer im Raum umher und suche Dir eine Stelle, wo Du einen Moment stehen bleiben kannst.



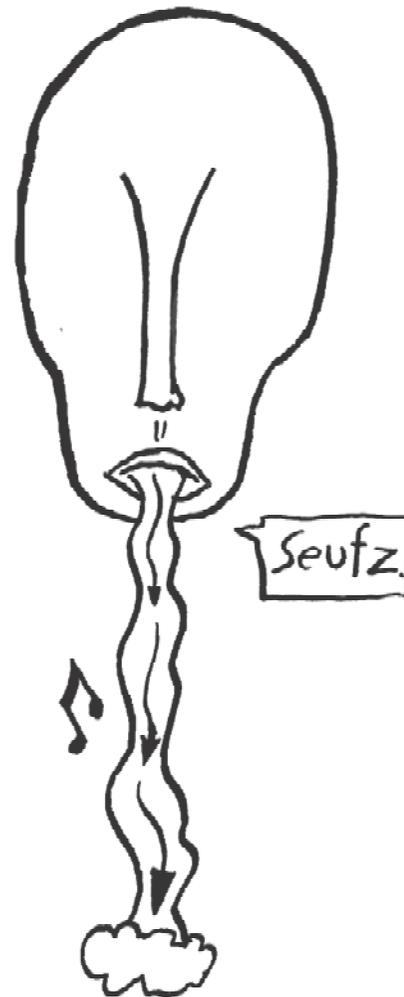
Übung 4

Atmung und Gesicht

1. Atme durch die Nase in ruckartigen Bewegungen ein.



2. Atme durch den geöffneten Mund ganz aus so, wie bei einem Seufzer. Versuche, einen leisen Ton entstehen zu lassen.



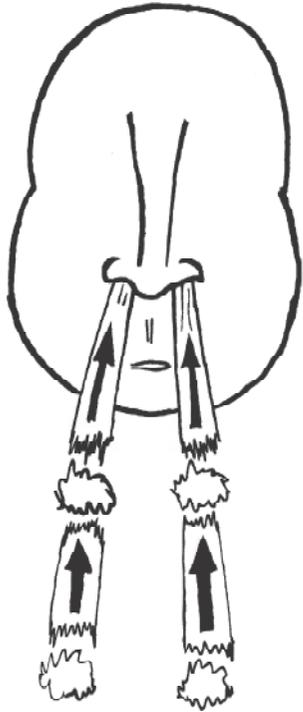
3. Lasse die Augen halb geschlossen. Versuche, die Augenbrauen zusammen zu ziehen. Der Mund ist die meiste Zeit leicht geöffnet.



Übung 4

Atmung und Gesicht und Körper

1. Atme durch die Nase in ruckartigen Bewegungen ein.



2. Atme durch den geöffneten Mund ganz aus so, wie bei einem Seufzer. Versuche, einen leisen Ton entstehen zu lassen.



3. Lasse die Augen halb geschlossen. Versuche, die Augenbrauen zusammen zu ziehen. Der Mund ist die meiste Zeit leicht geöffnet.



4. Versuchen, den Körper schlaff hängen zu lassen, als wenn er ganz schwer ist. Gehe langsam und schwer im Raum umher und suche Dir eine Stelle, wo Du einen Moment stehen bleiben kannst.

