

5C: Intensive Kurzentspannung im Sitzen für Klassenarbeiten und Testsituationen



© Klaus Gehrmann

Atme in den Bauch und lass ihn rund und fest werden. Beuge gleichzeitig deine Arme und spreize die Finger. Halte das einige Sekunden. Jetzt ziehe beim Ausatmen den Bauch kräftig ein. Balle dabei die Hände zu Fäusten, beuge die Arme, spanne die Oberarmmuskeln an und atme gleichmäßig weiter für weitere Sekunden. ... Wiederhole das einige Male.

Nun atme tief in den Bauch, hebe die Zehen in Richtung Nase und halte das eine Weile. ... Atme wieder aus, ziehe den Bauch stark ein, drücke die Fersen in den Boden und spanne die Muskeln an Oberschenkeln und Po kraftvoll an. ... Wiederhole das ein- bis zweimal.