

5E: Entspannen mit der Schwammübung und mit Grimassieren²

Führe die folgenden Übungen fünf Minuten lang durch:

- „Zur Entspannung der Hände balle ich einmal rechts, dann links die Faust und drücke in der Vorstellung einen Schwamm aus – ohne die Luft anzuhalten. Jetzt lockere ich meine Faust wieder und atme ruhig und locker weiter.“
- Mithilfe von wilden, schrägen Grimassen kannst du deine Gesichtsmuskeln wirkungsvoll entspannen. Ziehe verrückte Fratzen. Während du das einige Male wiederholst, lockert sich auch die gesamte Körpermuskulatur. Stress und Nervosität gehen zurück. Diese Übung ist lustig und bringt dich zum Lachen. Ziehe eine Grimasse nach der anderen. Wahlweise kannst du dabei die Augen offen halten oder schließen.
- Knete am Ende deinen Nacken kräftig durch.

² in Anlehnung an I. Spitzcok von Brisinski (2014).