

## Atem- und Stimmöffnung

### 1 Arme- und Beineheben



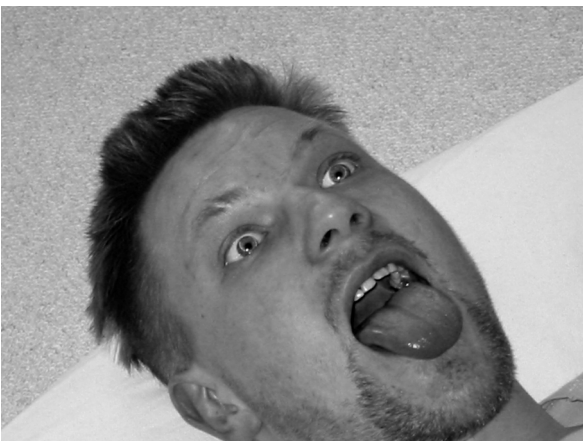
Einen Arm im Ein nach hinten über den Kopf – und dabei das diagonal entgegengesetzte Bein anheben. Der Arm soll dabei ganz nach hinten in die Horizontale gehen.

Im Aus fällt der Arm auf die Matte und das Bein ebenso.

Wichtig ist dabei, daß die Augen der Hand folgt, damit sie auch eine Aktivierung bekommen.



### 2 Angst-Atem mit Zunge raus



Im Ein Augen weit auf und die Augenbrauen nach oben und die Zunge weit raus

Im Aus alles entspannen

### 3 Ärgeratem



Im Aus die Augenbrauen zusammenziehen, das Kinn vorstrecken und mit Ton ausatmen

### 4 Löwen - Beckenschaukel



Erst einmal die normale Beckenschaukel:

Im Ein das Becken nach hinten ins Hohlkreuz.

Das Kinn geht dabei auf die Brust, ohne daß der Kopf sich vom Boden abhebt.

Die Finger werden etwas kürzer.



Im Aus stößt das Becken nach oben zur Decke, wobei das Kreuz mit dem Boden verbunden bleibt. Der Kopf fällt dabei nach hinten. Die Hände werden etwas länger.

Die ganze Bewegung kontinuierlich und weich.

Bei der Löwenbeckenschaukel machst du es einfach so, daß du im Ausatem die Zunge weit heraussteckst und die Augen weit öffnest.

## 5 Augenrollen



Im tiefen Atem durch den Mund die Augen erst in die eine Richtung und dann in die andere Richtung langsam drehen – und dabei jibberish machen.

## 6 Beckenschaukel mit Brustdrücken



Eine Faust auf die Brust, darauf die andere Hand.

Im Ein Becken ins Hohlkreuz und Kopf zum Kinn



Im Aus Becken nach vorn, Kopf fällt nach hinten und die Brust wird runtergedrückt.

Ruhig an verschiedenen Stellen.

## 7 Beckenschaukel mit Zwerchfelldrücken



Beckenschaukel und im Aus wird das Zwerchfell nach innen-unten zusammengedrückt.

## 8 Beckenschaukel mit Bauchdrücken



Beckenschaukel und im Aus mit den Händen in verschiedene Stellen des Bauches drücken. Auf der CD wird zunächst oberhalb des Bauchnabels gedrückt und dann unterhalb des Bauchnabels.

## 9 Beckenschaukel mit Zusammendrücken der Beine



Die Hände oder ein Kissen zwischen die Beine.

Beckenschaukel

Im Aus die Beine gegen die Hände oder das Kissen nach innen drücken.

**10 Beckenschaukel mit Auseinanderdrücken der Beine**

Hände auf die Außenseiten der Beine.

Beckenschaukel

im Aus die Beine gegen die Hände nach außen drücken.