

Löwe

Ausgangsposition: Grätschstand



Übungsablauf:

- Ausatmend in die halbe Hocke gehen. Gleichzeitig die Arme nach vorne strecken und Finger spreizen.
- Augen weit öffnen und den Blick zur Nasenspitze richten.
- Kinn etwas herziehen, den Mund weit wie ein Löwenmaul aufreißen, dabei die Oberlippe über die Zähne ziehen.
- Zunge herausstrecken so weit es geht und "fauchend" ausatmen.
- Einatmend wieder in die Ausgangshaltung zurückkehren.
- Übung 3-mal im Atemrhythmus wiederholen

Wirkung und Nutzen:

Durchblutet und entspannt die Gesichtszüge. Nach dem Löwen fühlt es sich an, als würde das Gesicht von selbst schmunzeln.