

## Von der Haltung zur Stimmung

Die Übungen können im Stehen oder im Sitzen ausgeübt werden.

Im Stehen	Im Sitzen
<p>Ihr steht aufgerichtet und entspannt – in einer „neutralen“ Haltung. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Schultern sind weder hochgezogen noch eingefallen. Die Arme hängen ohne Spannung seitlich vom Körper nach unten. Euer Gesicht ist ohne erkennbaren Ausdruck.</p> <p><b>Verändert Eure Haltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lasst den Kopf ein wenig nach vorne sinken</li> <li>• runzelt die Stirn</li> <li>• zieht den Bereich zwischen den Augenbrauen zusammen</li> <li>• spannt den Bereich um die Mundwinkel an</li> <li>• zieht die Mundwinkel nach unten</li> <li>• beißt die Zähne aufeinander</li> <li>• lasst die Schultern nach vorne sinken</li> <li>• der Brustkorb fällt ein</li> <li>• die Arme hängen wie schwere Gewichte neben dem Körper</li> <li>• das Körpergewicht ist etwas nach vorn verlagert</li> <li>• der Bauch ist angespannt, als hättet Ihr Schmerzen</li> <li>• Ihr steht gekrümmt</li> </ul> <p><i>Verharrt zwei bis drei Minuten in dieser Haltung!</i></p>	<p>Ihr sitzt aufgerichtet, lehnt Euch nicht an. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Schultern sind weder hochgezogen noch eingefallen. Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Euer Gesicht ist ohne erkennbaren Ausdruck.</p> <p><b>Verändert Eure Haltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lasst den Kopf ein wenig nach vorne sinken</li> <li>• runzelt die Stirn</li> <li>• zieht den Bereich zwischen den Augenbrauen zusammen</li> <li>• spannt den Bereich um die Mundwinkel an</li> <li>• zieht die Mundwinkel nach unten</li> <li>• beißt die Zähne aufeinander</li> <li>• lasst die Schultern nach vorne sinken</li> <li>• der Brustkorb fällt ein</li> <li>• krümmt Euch ein wenig nach vorne</li> <li>• die Hände krümmen sich auch leicht</li> </ul> <p><i>Verharrt zwei bis drei Minuten in dieser Haltung!</i></p>

**Spürt, wie sich Eure Stimmung verändert. Wie wirkt die Haltung auf Eurer Empfinden? Versucht die Gefühle zu verbalisieren, die sich mit der veränderten Haltung einstellen. Sprecht diese Gefühle nicht aus. Das geschieht nach dem Ende der Übung im Unterrichtsgespräch.**

*Richtet Euch langsam wieder in die neutrale Position auf. Entspannt die Gesichtsmuskeln, richtet Kopf und Wirbelsäule auf und spürt auch hier nach, was diese Rückkehr in die Ausgangslage bewirkt.*