



Übung: "Turnmedizin"

Erster Schritt: Stabil hinstellen und tief einatmen, bis es sich so anfühlt als ob der ganze Brustkorb und der ganze Bauch voller Luft sind. Einen kurzen Moment die Luft anhalten und dann mit Kraft durch den Mund alle Luft ausatmen bis wirklich nichts mehr übrig ist.

Und gleich nochmal: Tief einatmen, Brust und Bauch wölben sich, kurz die Luft anhalten und alle Luft ausatmen! Wirklich alle. Einatmen, halten, ausatmen. **Gut gemacht!**

Jetzt der zweite Schritt: Wieder stabil hinstellen und ein kleines bisschen in die Knie gehen.

Es geht bei den Füßen los: Zehen und Füße fest anspannen. Jetzt die Unterschenkel dazu nehmen und ebenfalls anspannen, jetzt die Oberschenkel auch noch anspannen, und den Po. **Na? Sind die Füße noch angespannt? Und die Beine?**

Jetzt den Bauch, die Seiten und die Brust, die Schultern und Arme, die Hände anspannen. Jetzt sogar den Hals dazunehmen, das Gesicht, den ganzen Kopf bis in die Haarspitzen. **Sehr gut!**

Jetzt halten! Noch 3, noch 2, noch 1, bis alles warm wird und jetzt: Alles locker lassen und Arme und Beine vielleicht sogar ein wenig ausschütteln. Wenn es jetzt in den Muskeln kitzelt und prickelt, ist das das Zeichen dafür, dass die Anstrengung, die Spannung und vielleicht sogar die Grübelgedanken alle zusammen aus dem Körper fließen.

Jetzt kommt der dritte Schritt: Auf die Zehenspitzen stellen. Nun erst auf der einen Seite des Körpers den Arm weit über den Kopf strecken, als ob es darum ginge einen Stern vom Himmel zu pflücken. Die ganze Körperseite wird in die Länge gezogen. **Sehr gut!**

Nun die andere Seite strecken und nach den Sternen greifen. Wer möchte, streckt jetzt beide Arme nach oben, reckt und streckt sich und stellt sich vor einen Glücksstern zu pflücken der in der Lieblingsfarbe leuchtet um ihn aufs Herz zu legen oder in die Hosentasche zu stecken.

