

Muntermacher

– Ein Tipp von unserer Expertin Sonja Früh –

Nach der Mittagspause überfällt viele von uns die Müdigkeit. Mit dieser Übung wecken Sie Ihre Lebensgeister – einfach und schnell.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und strecken Sie die Beine aus. Legen Sie Ihren rechten Fuß über den linken.

Strecken Sie Ihre Arme nach vorne. Überkreuzen Sie Ihre Arme so, dass sich die inneren Handflächen berühren. Nun verschränken Sie Ihre Finger und drehen die Hände nach innen vor die Brust.

Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie eine Minute lang tief ein und aus. Beim Einatmen drücken Sie die Zunge gegen den Gaumen, beim Ausatmen lösen Sie die Zunge wieder vom Gaumen.

Nach einer Minute stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden. Die Knie sind gebeugt. Lösen Sie die Verschränkung Ihrer Finger und lassen Sie die Hände entspannt im Schoß liegen. Dabei berühren sich die Fingerspitzen beider Hände.

Atmen Sie nun wieder eine Minute tief ein und aus. Ihre Zunge wird dabei beim Einatmen an den Gaumen gedrückt und beim Ausatmen wieder gelöst.