

Verkrampfungen schnell lösen

Der Kopf tut weh, die Schultern sind angespannt, der Nacken fühlt sich steif an. Und in ein paar Minuten sollen Sie präsentieren. Mit dieser Übung entspannen Sie Ihren Körper schnell und wirkungsvoll.

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Ihre **Fußsohlen** berühren den Boden. Ihr **Kopf** sinkt entspannt auf die Brust, dabei wird Ihr Nacken lang.

Schließen Sie die **Augen** und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Nehmen Sie bewusst Ihren Atem und Ihren Herzschlag wahr.

Schließen Sie Ihre **Schreibhand** und spannen Sie diese so fest sie können. Nach 3 Sekunden lösen sie die Spannung wieder.

Nun pressen Sie Ihre **Lippen** 3 Sekunden lang fest aufeinander und lassen dann langsam nach, bis die Muskulatur wieder entspannt ist.

Runzeln Sie 3 Sekunden lang die **Stirn** und entspannen Sie wieder.

Ziehen Sie die **Schulter** Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder langsam nach unten sinken.

Beim nächsten Einatmen spannen Sie Ihre **Bauchdecke** so stark an, wie Sie können. Wenn die Spannung am größten ist, lassen sie los.

Spannen Sie nun Ihre **Beine** und **Füße** an, jedoch ohne sie zu bewegen. Nach 3 Sekunden entspannen Sie wieder.

Zum Schluss drücken Sie die **Zungenspitze** fest an den Gaumen. Und legen die Zunge nach 3 Sekunden wieder ab.

Wiederholen Sie die Übung so oft Sie mögen.