



Bitte Lächeln!

Zwinge Dich zu nichts, respektiere Deine Grenzen um Dir nicht selbst zu schaden!

Es ist hilfreich, vor dem Spiegel zu üben. Achte dabei auf eine aufrechte Haltung und entspannte Schultern!

Zum Entspannen:

Massiere das Gesicht mit leichten, kreisenden Bewegungen

- ⇒ von den Wangen nach außen Richtung Ohren
- ⇒ an der Stirn von der Mitte nach oben- außen
- Lass Deinen Kopf nach vorne hängen, öffne den Mund leicht und schüttele Dein Gesicht aus.
- Puste Deine Wangen auf und lass die Luft ausströmen, als ob Du einen Luftballon aufpusten möchtest. Lass dabei die Lippen locker.
- Lass den Mund geschlossen und bewege Luft von einer Wange in die andere.
- Mach die Augen und den Mund so weit auf wie Du kannst (alles öffnen/ strecken).
- Kneife im Anschluss die Augen fest zusammen, rümpfe die Nase und spitze die Lippen (alles zusammenziehen).

Lächle mit leicht geöffnetem Mund

- ⇒ und strecke die Zunge weit nach vorne aus und bewege sie nach rechts und links.
- ⇒ bewege die Zungenspitze in einem Halbkreis von einem Mundwinkel zum anderen.

Öffne die Augen weit, ohne die Stirn kraus zu machen!

- ⇒ Schau so weit Du kannst nach oben außen
- ⇒ Ziehe die Augen anschließend zusammen- versuche dabei nur das untere Lid zu bewegen. (So als ob Du etwas gar nicht gut erkennen/ lesen kannst)

Neige den Kopf zur einer Seite (das linke Ohr in Richtung linke Schulter)

- ⇒ Strecke die Zunge dabei weit hinaus nach links
- ⇒ Wechsle die Seite

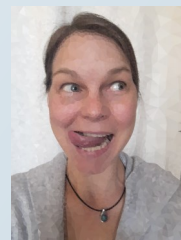
Neige den Kopf zu einer Seite (das linke Ohr in Richtung linke Schulter)

- ⇒ Öffne Deine Augen weit und schau nach rechts oben
- ⇒ Wechsle die Seite

Kombiniere :

Lächle mit leicht geöffnetem Mund , öffne die Augen weit, schau zu einer Seite nach oben außen und strecke die Zunge zur gleichen Seite. Dann wechsle die Seite.

Als Steigerung kannst Du lächeln, zu einer Seite nach oben außen schauen und die Zunge zur anderen ausstrecken. (Blick nach rechts oben, Zunge nach links)



Die Informationen ersetzen keine Beratung oder Behandlung eines Arztes/ einer Ärztin oder Therapeut*in, welche auf die individuellen Gegebenheiten eingehen können. Solltest Du unter gesundheitlichen Problemen leiden kontaktiere einen Arzt/ eine Ärztin um eine professionelle Behandlung gewährleisten zu können.