

# Übung: Aufblühen mit Charisma



**- Komatös:** Der stumpfe Gesichtsausdruck zeugt von mangelnder Spannung, schlaffen Muskeln und einer Haut, die mindestens eine Kleidernummer zu groß ist. Die Augen verkleinern sich, die untere Gesichtshälfte verliert an Kontur.



**+ Erstrahlend:** Die Aufrichtung zu voller Größe und die entspannte, dynamische Kieferhaltung verleihen ein strahlendes Aussehen, vermitteln Wachheit, Ausdruck und Charisma. Die Muskulatur im Nacken-, Gesichts- und Kieferbereich ist aktiv, ohne verspannt zu wirken.



## START

- » Stellen Sie sich vor den Spiegel, vorerst absichtlich mit wenig Spannung in Gesicht und Körper. Beginnen Sie mit der korrekten Kieferstellung in Schwebelage. Die Lippen sind leicht geschlossen, obere und untere Zahnreihen berühren sich nicht. Die Zunge drückt sanft gegen den Gaumen.



## AKTION

- » Wachsen Sie mit dem Scheitel nach oben in Ihre ganze Länge. Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Wasserträgerin, die den Krug auf dem Kopf balanciert. Der Kopf steht zentriert über dem Körper, Schultern und Brustkorb sind entspannt. Rollen Sie nun den Kopf leicht ein, indem Sie ihn um die horizontale Achse von Ohr zu Ohr drehen. Mit dieser Bewegung wird der Nacken lang, das Hinterhaupt steigt leicht nach oben, die Nasenspitze nach unten. Fühlen Sie die belebende Dehnspannung.

**Notiz** Im Hals darf kein Druckgefühl entstehen. Wenden Sie nicht bewusst Kraft an, sondern aktivieren Sie sanft Hals- und Nackenmuskulatur. Beobachten Sie, was mit den Augen geschieht: Sie werden wacher und größer. Lassen Sie den Atem fließen.