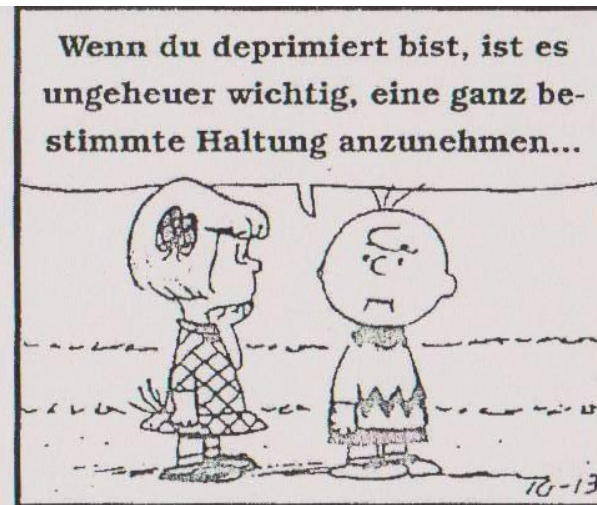


# Innere und äußere Haltung ...

c/o !HR AUFTRITT    www.Ute-Einhaus.de \* 0231 – 16 18 99 \* ute.einhaus@gmx.de



# Innere und äußere Haltung spiegeln sich

Suchen Sie sich ein „Stilles Örtchen“ !

Was benötigen SIE heute ! zur mentalen = körperlichen Vorbereitung Ihres Instruments ?

- Erden Sie sich: beide Füße auf dem Boden: Knie , Becken flexibel kreisen
- Richten Sie sich gut auf, besonders im Brustpunkt ( *Faden zieht / trägt Sie am Scheitel*)
- Lassen Sie Ihre Schultern behutsam nach hinten kreisen
- Kräftiges Gähnen forcieren ( *Löwin: souveräne Chefin des Rudels*), Pferdeschnauben
- Kneten sie Ihr Gesicht *von innen* durch, Kiefergelenk lösen, schneiden Sie Grimassen
- schütteln Sie sich in den Boden hinein mit „ Brrr - aaa - hh “, kräftig Abseufzen!
- ein paar PPPah-Fäuste! Und: Jjjaah! Nein ! *Boden -Tritt*
- lächeln sie :- ), leicht geöffneter Unterkiefer, warme Augen, OOOH Jaaah!
- setzen Sie sich imaginär die Clownsnase auf und grinsen Sie, weil Sie diese Übung total blöd finden !

OJAAAAH ! und los geht's ! BEGEISTERUNG begeistert! Fail and be happy! ;-)