Wachsen und Wiegen I

Mache alle Körperübungen am besten mit Socken oder barfuß.

1. Stelle dir vor, dass du auf einem weichen Waldboden stehst.
   Probiere aus, wie viel Platz du zwischen deinen Füßen haben möchtest.
2. Nun bekommen deine Füße Wurzeln. Während diese Wurzeln in den Boden hinein wachsen, wächst du vom Boden aus. *Was passiert dabei in deinem Körper?*

---

3. Wiege dich leicht
   a) nach links und rechts.
   b) nach vorne und hinten.
   c) im Kreis.
4. Lasse die Kreise immer kleiner werden, bis du in deiner Mitte stehst.

MUSTER

Schwebende Fersen I

Du brauchst: deine Klarinette mit Ständer (neben dir)

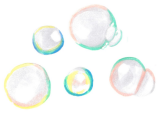
1. Fasse mit deinen Füßen sanft den Boden an.
2. Lasse deine Zehen und Ballen nach und nach dein gesamtes Gewicht übernehmen.
   Dabei lösen sich deine Fersen heimlich vom Boden.
   Was verändert sich dabei in deinem Körper?

---

3. Wenn du ruhig stehst, nimm – ohne die Position zu verlassen – dein Instrument.
   Spiele einige volle Töne.

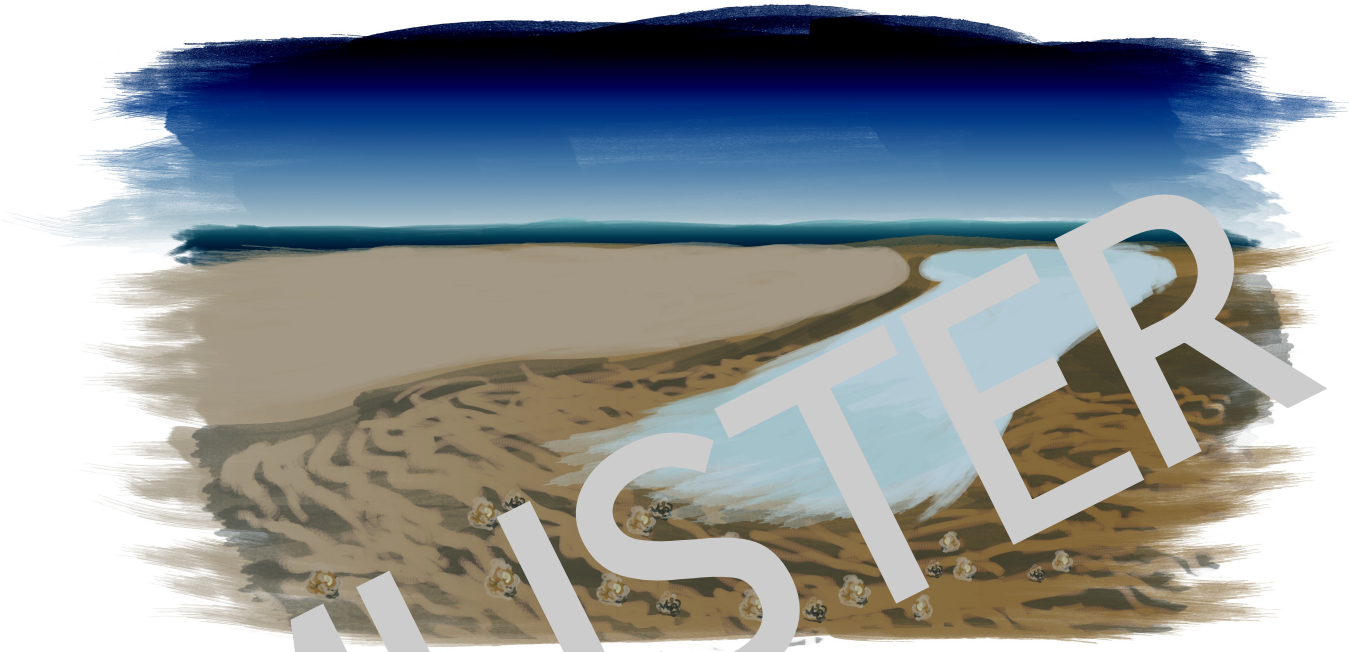
Seifenblasen I

Für diese Übung brauchst du: ein Seifenblasenspiel



1. Stelle dir vor, dass du im Watt stehst. Wühle mit deinen Füßen im Schlick.
2. Versuche, eine möglichst lange Kette kleiner Seifenblasen zu erzeugen.
3. Versuche, eine möglichst große Seifenblase zu erzeugen.

Was fällt dir leichter?



MUSTER

Pfeilschnelle Luft I

Du brauchst einen Strohhalm, ein Holzstäbchen und viel Platz

1. Stelle dir vor, dass du Saugnäpfe unter deinen Füßen hast.
   Saugen dich damit an den Boden.
2. Stecke das Holzstäbchen in den Strohhalm.
   *Achtung: Atme ein, **bevor** du den Strohhalm an die Lippen führst!*
3. Blase in den Strohhalm und lasse das Holzstäbchen – wie einen Pfeil – so weit wie möglich fliegen.

Wie möchtest du dafür einatmen (z.B. langsam/schnell, viel/wenig)?

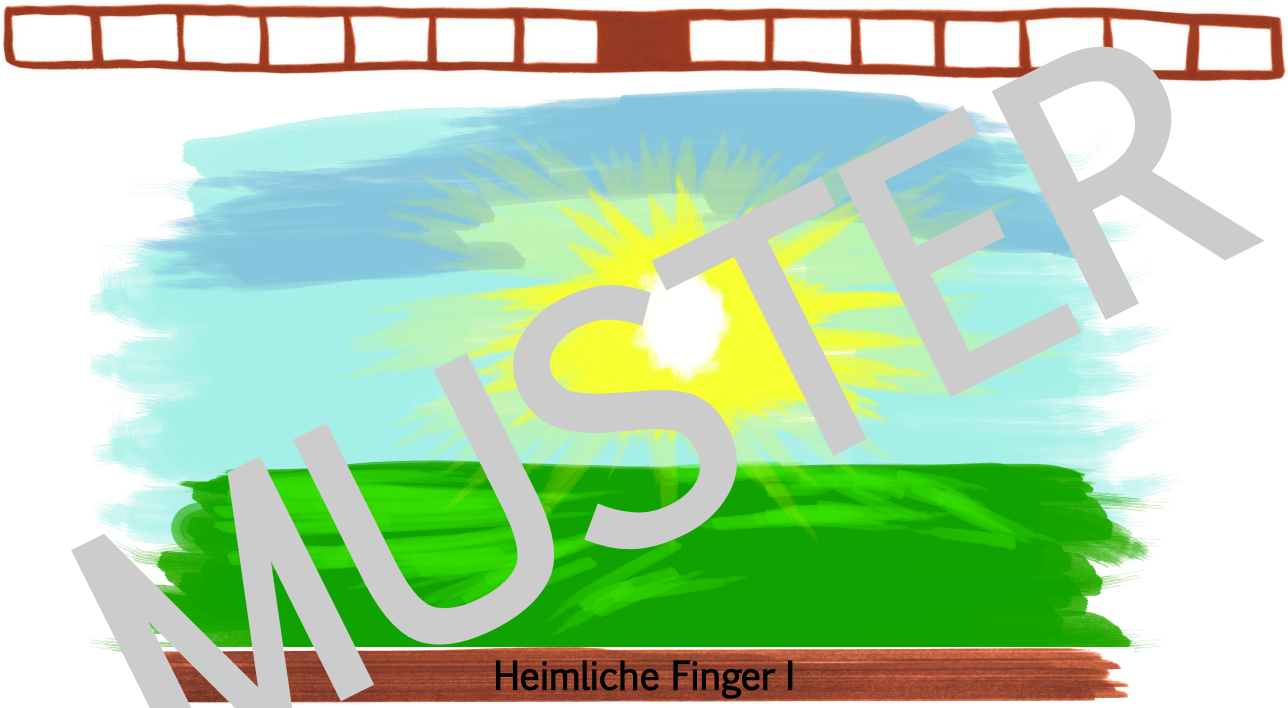
Neugierige Finger I

Du brauchst: einen Stuhl (ohne Armlehnen) und einen Tisch

1. Setze dich auf den Stuhl und lasse deine Arme locker hängen.
2. Fasse mit deinen Füßen heimlich den Boden an.
3. Lege beide Hände so auf dem Tisch ab, dass unter jeder Hand ein flauschiges Küken Platz finden könnte.
4. Hebe eine Fingerspitze nach der anderen leicht, als ob sie ihren Blick in die Ferne richten würde. Wenn sie genug gesehen hat, lege sie wieder ab. *Mache die Übung auch mit deinen Daumen.*

Mit welcher Hand ist dir die Übung angenehmer?

_____ *Lasse die andere Hand von ihr lernen.*



MUSTER

Heimliche Finger I

Du brauchst: eine dünne Decke, die du zu einer kurzen, dicken Rolle aufwickelst

1. Stelle dir vor, dass du an einem schönen Sommertag im Park stehst. Die Sonne scheint warm auf deinen Brustkorb.
2. Lege deine Hände von beiden Seiten auf gleicher Höhe weich um die Decke.
3. Lasse nacheinander die Spitze jedes Fingers heimlich die Decke anstupsen.
4. Probiere nun verschiedene Kombinationen mit zwei oder drei Fingern gleichzeitig aus.

Wo kannst du dabei Spannungen lösen?

_____

Zungenzoo III

Du brauchst: einen Spiegel

1. Stelle dir vor, dass du auf einer grünen Sommerwiese stehst.
   Tippe mit deinen Zehenspitzen leicht das Gras an.
2. Sieh in den Spiegel und öffne deinen Mund.
3. Deine Zunge verwandelt sich nun in
   a) eine Chamäleonzunge: sie rollt sich ein, wartet gespannt ab,
      schnellt dann gerade aus deinem Mund und rollt sich langsam wieder ein.
   b) eine schlafende Flunder: sie legt sich flach hinter die Zähne
      in deinen Unterkiefer und bewegt sich nicht.
   c) eine schlafende Fledermaus: sie saugt sich am Gaumen fest.

MUSTER

Weicher Blick

Du brauchst: eine Klarinette

1. Fasse mit deinen Füßen heimlich den Boden an.
2. Lasse deinen Blick weich werden: Dabei sinken deine Augen in ihre Höhlen zurück
   und die Muskeln an den Augenrändern entspannen sich.
   Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen.
3. Nimm nun deine Kiefermuskeln und die Zunge wahr.
   Was verändert sich hier durch die Entspannung der Augen?

   _____

4. Nimm deine Klarinette und spiele einige lange Töne.
   Gelingt es dir, mit Hilfe des weichen Blicks auch beim Spielen Spannungen zu lösen?