



Der Zauberlehrling von Goethe:

Walle, walle, manche Strecke,
dass zum Zwecke Wasser fließe
und im reichen vollen Schwalle
zu dem Bade sich ergieße.

Mondkind – aktive Einatmung – Trochäus Vers
Tritt dabei mit den Fersen fest auf und rolle dann ab.

Anleitung für den Test: Bist du solarer oder lunarer Atemtyp?

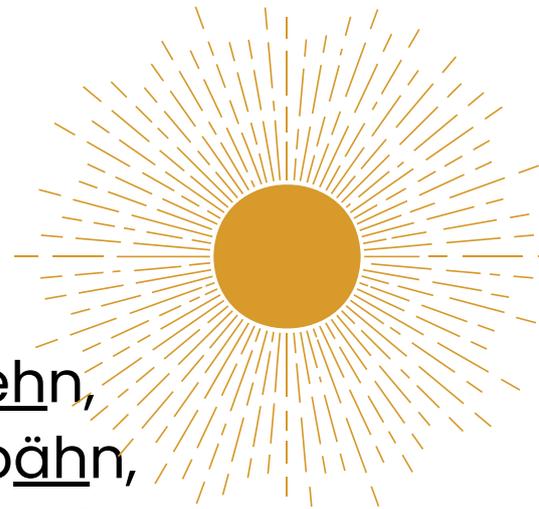
Gehe im Raum umher und sage laut die beiden Verse vor.
Betone das Unterstrichene!

Welcher Reim fühlt sich für dich leichter und natürlicher an?
Dieser Reim zeigt dir deinen Atemtyp an.
Wenn du ein Erdatmer bist, dann zeigt dir der leichtere
Reim an, in welcher Phase du gerade schwingst.

Macbeth von Shakespeare:

Dahin wird er am Morgen gehn,
von uns sein Schicksal zu erspähn,
mit Hexenspuk und Sprüchen seid
und jedem Zauberkram bereit.

Sonnenkind – aktive Ausatmung – Jambus Vers
Du schreitest mit dem Fußballen auftretend.



walli.tirol

