

Statue

Stell dir vor, ich bin ein Bildhauer und du wirst zur Statue. Hör genau zu und führe meine Anweisungen aus.



1. Knie dich auf den Boden.
2. Nun stelle deinen rechten Fuß auf und zwar genau neben dein linkes Knie.
3. Jetzt stütze deinen rechten Ellbogen auf dem rechten Knie ab und mache mit der Hand eine Faust. Die Finger schauen dabei zu dir.
4. Leg dein Kinn auf die rechte Faust.
5. Greife mit dem linken Arm über deinen Kopf zum rechten Ohr.
6. Lege deinen Kopf etwas schief nach links.
7. Schneide zuletzt eine Grimasse. Nun musst du diese Pose und den Gesichtsausdruck 10 Sekunden lang halten.