

M21 Gähnen

Laut und deutlich gähnen, bewusst Geräusche erzeugen. Den Mund weit öffnen. Mit den Muskeln im Gesicht spielen. Den Unterkiefer nach links und rechts schieben. Wie eine Kuh kauen. Bewusst übertrieben. Immer wieder tief ausatmen. Mit Geräuschen. Seufzen und Ächzen.