



HAND UND ARM

Übung 1:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Um die Finger zu durchbluten, ballen Sie abwechselnd die Hand zu einer Faust und dann strecken Sie die Finger möglichst weit aus. Abwechselnd machen wir den Daumen in der Handfläche zu und lassen wir ihn draußen.

Übung 2:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Abwechselnd beugen Sie einen Arm im Ellbogen – die Handfläche berührt die Schulter und kehrt dann zum Boden wieder zurück. Wechseln Sie die Arme. Atmen Sie regelmäßig.

Übung 3:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Strecken Sie die Arme zur Decke, mit den zur Decke richtenden Handflächen. Beugen Sie die Finger und bemühen Sie sich, die Finger zu richten. Die Schultern liegen gerade auf dem Boden und Sie legen abwechselnd die Handflächen und die Handrücken zur Decke. Bemühen Sie sich, die Finger nicht einzusperren. Allmählich machen Sie die Übung weiter und atmen Sie frei. Drehen Sie dann die Handflächen zur Decke und dehnen Sie die Arme in die Seiten aus, strecken Sie die Handflächen, atmen Sie frei. Ziehen Sie danach die Arme zur Decke, die Finger sind gestreckt, Sie möchten so weit wie möglich geraten. Die Schultern bleiben auf der Matte. Wiederholen Sie ein paarmal und entspannen Sie die Arme dann neben dem Körper.

Übung 4:

Sie stehen an der Wand, die Füße hüftbreit, die Fersen etwa 10 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt, der ganze Oberkörper an der Wand gestreckt. Ausatmend möchten Sie die Handfläche zum Boden drücken und einatmend lockern Sie. Die Schulter bleibt unten. Wiederholen Sie ein paarmal und machen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.



Übung 5:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

Ihre Ellbogen sind leicht gebeugt. Abwechselnd drehen Sie die Ellbogengruben nach vorne, so dass die Ellbogen untereinander gehen, und strecken Sie die Ellbogen in die Seiten, so dass die Ellbogengruben zueinander kommen. Die Handflächen bleiben fest auf der Stelle, Sie drehen die ganzen Arme wie Stangen, die Ellbogen sind leicht entspannt.

Übung 6:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

oder

Sie stützen sich mit den Knien (die Knie sind beckenbreit, die Fersen näher einander) und den Unterarmen (die Ellbogen unter den Schultern). Die Schultern sind breit, der Kopf nach oben gestreckt, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Lende wird nicht gebogen.

Allmählich bemühen Sie sich, die Zeigefinger zur Faust zu ballen und wieder zurückzukehren. Dann die Mittelfinger, die Ringfinger, die kleinen Finger und die Daumen.

Übung 7:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

oder

Sie stützen sich mit den Knien (die Knie sind beckenbreit, die Fersen näher einander) und den Unterarmen (die Ellbogen unter den Schultern). Die Schultern sind breit, der Kopf nach oben gestreckt, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Lende wird nicht gebogen.

Sie stützen die Spitzen der ausgestreckten Finger auf den Boden, als ob ein Ball unter Ihren Händen aufbläst. Bilden Sie einen Bogen mit Ihren Handflächen und dann entspannen Sie sie, so dass die Handflächen auf den Boden flach drücken. Bilden Sie wieder den Bogen und halten Sie ihn und allmählich heben Sie die Zeigefinger an und kehren Sie sie zum Boden zurück, dann die Mittelfinger, die Ringfinger, die kleinen Finger und die Daumen und dann entspannen Sie die Handflächen.



Übung 8:

Sie stützen sich mit den Knien (die Knie sind beckenbreit, die Fersen näher einander) und den Unterarmen (die Ellbogen unter den Schultern). Die Schultern sind breit, der Kopf nach oben gestreckt, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Lende wird nicht gebogen.

Die Ellbogen bleiben auf der Stelle. Drehen Sie die Handflächen zur Decke, die Daumen richten zum Boden, die Handkanten liegen auf dem Boden. Drehen Sie die Hände wieder zurück.

Übung 9:

Sie stehen mit beiden Füßen hüftbreit auseinander, die Spitzen sind parallel und richten sich nach vorne (beziehungsweise Sie sitzen auf einem Stuhl). Die Arme sind locker neben dem Körper. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Schultern sind breit.

Kreisen Sie mit den Handgelenken kräftig in alle Richtungen. Beugen Sie nicht die Ellbogen. Kreisen Sie dann auf die andere Seite.

Übung 10:

Sie stehen mit beiden Füßen hüftbreit auseinander, die Spitzen sind parallel und richten sich nach vorne (beziehungsweise Sie sitzen auf einem Stuhl). Die Arme sind locker neben dem Körper. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Schultern sind breit.

Beide Arme malen fließend eine liegende Acht, der eine Bogen liegt vor dem Körper, der andere hinter dem Körper. Die Bewegung wird von Handflächen geführt. Dann malen Sie einen größeren Bogen hinten und einen kleineren vorn. Die Schultern sind entspannt, die Bewegung wird von Handflächen geführt.

Übung 11:

Sie stehen mit beiden Füßen hüftbreit auseinander, die Spitzen sind parallel und richten sich nach vorne (beziehungsweise Sie sitzen auf einem Stuhl). Die Arme sind locker neben dem Körper. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Schultern sind breit.

oder

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Greifen Sie Ihre rechte Handfläche mit Ihrer linken Hand, ziehen Sie die Handfläche vorwärts. Sie möchten die Finger zum Boden beugen, die Schulter bleibt vom Ohr und Sie strecken den Unterarm. Halten Sie für 20 Sekunden. Danach greifen Sie die Fingerspitzen und ziehen Sie die Handfläche nach unten zum Boden. Halten Sie für 20 Sekunden. Wechseln Sie die Hände.

Greifen Sie den Rücken der gestreckten Hand. Sie möchten die Handfläche auf Ihren Unterarm legen, die Finger sind zum Körper eingebeugt, die Schulter unten und Sie möchten den



Ellbogen ziehen. Atmen Sie frei, halten Sie 20 Sekunden, wechseln Sie die Hände und wiederholen Sie die Übung.

Übung 12:

Sie stehen mit beiden Füßen hüftbreit auseinander, die Spitzen sind parallel und richten sich nach vorne (beziehungsweise Sie sitzen auf einem Stuhl). Die Arme sind locker neben dem Körper. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Schultern sind breit.

Beugen Sie die Handgelenke, die Handflächen zeigen zum Boden und die Finger zeigen vorwärts. Die Schultern sind unten. Drehen Sie die Handflächen mit gestreckten Fingern in die Seiten und kehren Sie sie zurück. Wiederholen Sie ein paarmal und entspannen Sie die Hände.