



ÜBUNGEN AUF DEN STÜHLEN

0:16

Wir sitzen auf dem Stuhl, machen unsere Füße gerade, ziehen den Kopf und strecken den Rücken (nicht auf der Rückenlehne ruhen). Wir werden unsere Knie ausstrecken - unsere Knie gehen voneinander weg und die Fersen folgen sie hin und her. Die Füße bleiben ausgestreckt und machen die Fußsohlen so, dass die Fersen unter den Knien sind und die Spitzen dorthin zeigen, wo die Oberschenkel zeigen.

0:49

Wir heben die Zehen mehrmals von der Matte an und lassen los.

1:05

Mehrmals heben wir die ganze Spitze eines Fußes (die Finger bleiben gedehnt), wir entspannen, dann die andere Spitze, wir entspannen.

1:19

Wir heben die Ferse an - die Ferse erhebt sich über die Stelle, wo sie gestanden ist, sie stützt am Gelenk unter dem Daumen und am Daumen, das Sitzbein drückt in den Stuhl. Wir lassen los und machen die Übung noch mit der anderen Ferse. Wir wiederholen mehrmals und kehren die Beine geradeaus zurück.

1:50

Wir werden uns vorbeugen - unsere Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln, der Kopf zieht zur Decke, die Schultern werden gesunken und weit ausgestreckt. Mit dem festen Bauch und geraden Rücken beugen wir uns immer wieder vor und kehren zurück, in dem wir zu den Füßen drücken. Wir beugen uns nicht in der Taille, sondern in den Hüften und Leisten.

2:37

Wir ballen die Hände mehrmals in die Faust ein und lassen sie los und strecken die Finger so weit wie möglich.

2:53

Wir drehen die Handflächen zur Decke und fahren mehrmals mit den Fingern, so dass der Bauch der letzten Artikel versucht, das Handgelenk zu erreichen. Dann lassen wir unsere Hände los und rennen dem Körper entlang.

3:22

Wir werden uns mehrmals die Schultern zuhalten und uns zurückziehen. Die Ellbogen bleiben gestreckt.

3:38

Wir geben die Handflächen an unsere Oberschenkel zurück und machen unsere Füße gerade. Während der Übung kommt es manchmal vor, dass die Beine auseinandergehen, also wir müssen die Beine von Zeit zu Zeit überprüfen und sie in die Grundposition zurückkehren.

3:59

Wir schwingen den Kopf - sehr kurze Bewegungen, als ob wir eine vertikale Linie mit unserer Nase malen wollten.

4:12

Wir schütteln den Kopf, als würden wir nicht zustimmen, wobei wir den Kopf leicht immer zur Decke strecken. Es ist wieder eine kurze Bewegung.



4:28

Um das Kreuz herum, das wir mit der Nase gemalt haben, malen wir mehrere Kreise auf der einen Seite und dann auf der anderen Seite.

4:48

Wir lassen die Arme los und strecken abwechselnd den einen Arm und den anderen Arm zur Decke. Der Ellbogen, das Handgelenk und die Finger sind gestreckt.

5:17

Wir heben beide Arme mehrmals an und strecken unsere Finger zur Decke und lassen sie wieder los. Sitzbeine bleiben auf einem Stuhl und Füße auf dem Boden. Wir strecken die Finger zur Decke und ziehen die Schultern an die Ohren.

5:45

Wir senken die Hände mit den Fingern mehrmals bis zum Boden und lassen los.

5:52

Wir senken die Hände und drehen wiederholt unsere Handflächen und Daumen um und lassen sie los zurück. Die Handgelenke bleiben entspannt.

6:14

Wir beugen Arme in die Ellbogen - die Ellbogen sind unter den Schultern und wir strecken die Finger nach vorne. Wir drehen unsere Handflächen zur Decke und zum Boden.

6:33

Wir lassen unsere Handflächen zur Decke gedreht, entfernen die Hände voneinander und kehren zurück. Die Handgelenke und Finger sind in der gleichen Höhe wie der Ellbogen, sie sind gestreckt und entspannt.

6:57

Wir drehen unsere Handflächen zum Boden, entfernen die Hände voneinander und kehren zurück. Die Hände bleiben in den Handgelenken völlig frei.

7:23

Wir stützen uns wiederholend auf einen Fuß und heben das andere Knie an. Wir wechseln die Beine. Es ist wichtig, den Fuß auf dem Boden zu stützen, damit wir uns nicht im Lendengebiet verletzen.

7:55

Wir stützen uns auf ein Bein, strecken das andere vor uns, legen die Ferse auf den Boden und ziehen den Fuß zueinander. Wir biegen die Zehen.

8:17

Wir beugen das Bein im Knöchel, die Zehen bleiben gestreckt und entspannt, so dass wir keinen Fuß- oder Wadenkrampf bekommen.

8:38

Wir werden die Übung mit dem anderen Fuß machen. Zuerst haben wir den Fuß in den Knöchel gebeugt und beugen die Finger. Dann beugen wir das Bein im Knöchel und die Finger bleiben locker. Die Ferse rutscht den Boden hinunter.



9:16

Wir werden unsere Beine zurückgeben, lockern und treten. Wir stützen uns auf die Ferse und den Daumen, der Bauch gespannt, und mit sanften Bewegungen schwingen wir die Knie, so dass die Muskeln an den Oberschenkeln und Waden völlig frei sind.

9:40

Wir entspannen den Rücken - wir sitzen auf dem Steißbein und entspannen uns. Wir heben uns an, Wirbel nach Wirbel, der Kopf zuletzt.

9:55

Zur vollständigen Dehnung der Wirbelsäule setzen wir uns wieder auf das Steißbein, mit den Schultern entspannt, wir schauen in den Schoß. Wir strecken die Arme vorwärts und drehen die Handflächen nach oben und kehren sie wieder zurück auf die Oberschenkel. Wir heben uns an, Wirbel nach Wirbel, der Kopf zuletzt.

10:27

Wir beugen den Unterarm in den Rechtwinkel, drehen die Handfläche nach oben und bewegen den Unterarm (die Handfläche) bis zum Ellbogen des anderen Arms. Wir kehren den Unterarm zurück, drehen die Handfläche nach unten und legen sie auf den Oberschenkel. Wir machen die Übung auch mit dem anderen Arm und wiederholen mehrmals. Der Ellbogen bleibt unter der Schulter, wir drücken ihn nicht nach vorne.

10:54

Zu der Armebewegung fügen wir die Bewegung des Kopfs zu - wir werden dorthin schauen, wohin die Finger zeigen.

11:17

Die Arme werden sich weiter bewegen, und der Kopf wird nun in die andere Richtung schauen, also wo der Ellbogen hinweist.

11:38

Wir hängen die Arme am Körper entlang und lassen sie los. Einatmend ziehen wir die Arme zur Decke, strecken uns und ausatmend lassen wir sie zurück.

11:52

Wir lassen einen Fuß auf dem Boden stehen und den anderen Fuß schieben wir ein bisschen nach hinten, wir stützen auf den Knochen unter dem Daumen und auf den Daumen und drücken die Ferse in den Boden. Wir drücken in beide Füße und heben uns somit ein bisschen auf einem Stuhl an. Wir halten unsere Knie hüfte breit auseinander.

12:34

Wir wechseln die Beine. Wir stützen auf das Gelenk unter dem Daumen, auf den Daumen, drücken die Ferse in den Boden. Wir drücken in die beide Füße und der Druck geht zum größten Teil in die Ferse.

13:00

Mit dieser Übung können wir uns bis zum Stand aufheben. Ein Bein bleibt an Ort und Stelle, das andere schiebt sich ein wenig zurück, wir drücken in die Füße und stehen auf. Wir wechseln die Beine und machen dieselbe Übung mit dem anderen Bein.