

Malé osobní pohybové minutové wellness

Náprava chybných stereotypů je obtížná, ale možná v kterémkoli věku. Záleží jen na naší zodpovědnosti k našemu vlastnímu tělu, které je jen a jen naše, nepatří žádné instituci :-).
Těmito slovy končil můj příspěvek do prvního čísla časopisu Wellness Book. A protože vím, že když řeknu „A“ sluší se říci i „B“, tak několik návodů pro „použití vlastního těla“.

A little personal movement minute wellness

The remedy of wrong stereotypes is hard but possible at any age. It only depends on our responsibility to our own body, which is only ours, it does not belong to any other institution :-).
Those words were the end of my previous contribution to the first edition of Wellness Book. And as it is good manners to say “B” after “A”, let me give you several guidelines to “use of your own body.”

Stereotype is: “monotonous, steady, habitual pattern in behaviour and thinking” (thesaurus).

Such a pattern in behaviour and thinking is also dynamic – a movement behaviour – a movement thinking.

We, however, do not have to think through a number of movement stereotypes, they are the stereotypes of our daily activities. All you need is “one instruction” from your mind, not even an instruction in fact, just a thought and our body reacts – walks, plays tennis, swims etc., thousands of movement patterns we have learnt in our lives. Every one of us has a different

range of “movement know-how”, depending on our interests, what kind of exercise we get or got “in childhood”, which is the time when the stereotypes develop the most as our “central nervous system matures”.

How do we actually learn to move?

We repeat what we see. Again we may remember our first movement – sport activities. We observed “the older ones” and “adults” and got advised by our coach, PT teacher, friends, parents, they all passed their own “movement experience” down to us. And that is how we began to perfect and consolidate the movement, the question is whether good or bad.

And most of you would definitely agree that “what

you learn young, comes handy when you grow old“. Even though we may not be practising a particular activity for some time, coming back to it after years we are often amazed that the automated movements return, we know how to do the movement or the activity. Judging from that, we may assume it is “encoded – hard wired in our memory“, though not in the conscious one, but in the “kinetic memory“.

And that is how our body got its shape, as it is true that “a function calls for a shape and a shape calls for a function“. How to understand that? Each muscle has its own function in a movement pattern and gets stronger doing it reaching an ideal shape, and its “shape” – power supports the function in return. It may seem complicated, but it is not, these are the laws of physics, valid both for our body and the space we live in. And that is how our body gets formed. The ideal being the balance of all muscles with opposite functions.

Stress affects our health – “movement health“.

Try to remember situations when you were under some stress or were worried how your body would react to such situations. Each of us feels such negatives in a different way, often with gripped feeling in your belly, in your chest etc. And what about joy, ease, laughter, love. How do we feel

Wellness is, in fact, also a kind of prevention

Stereotyp je: „jednotvárný, ustálený, navykklý vzorec chování a myšlení“ (slovník cizích slov).

A tento vzorec chování a myšlení je i v pohybu – pohybové chování – pohybové myšlení. My ale nemusíme při řadě pohybových stereotypů přemýšlet, jsou to stereotypy našich denních činností. Postačí „jediný příkaz“ naší mysli, vlastně to ani příkaz není, jen myšlenka a naše tělo reaguje – jdu, hraji tenis, plavu atd., tisíce pohybových vzorů, které jsme se během života naučili. A každý z nás má jinou škálu „pohybových znalostí“ podle toho, jaké má zájmy, jaké

dělá pohybové aktivity, ale i dělal „již v dětství“, kde se vlastně naše pohybové stereotypy vytváří tím, jak „dozrává naše centrální nervová soustava“.

Jak se vlastně pohyb učíme? Opakujeme to, co vidíme. Zase můžeme trochu zavzpomínat na naše první pohybové – sportovní aktivity. Dívání jsme se na „ty starší“ a „dospělé“ a radil nám náš trenér, učitel tělocviku, kamarádi, rodiče, každý předával svoji „pohybovou zkušenost“. A tak jsme se začali zdokonalovat a zafixovávat pohyb, a je otázka zda dobře, anebo špatně. A určitě řada z vás mně dá za pravdu, že platí „co

se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“. I když dlouho neděláme nějakou pohybovou aktivitu a vrátíme se k ní po letech, tak jsme často překvapeni, že naskočí automatismy pohybu, víme jak tento pohyb či pohybovou aktivitu máme udělat. Z toho si můžeme domyslet, že je hodně hluboko „zakódována – zarytá v paměti“, ale ne v paměti námi vědomě ovlivnitelné, ale v „paměti pohybové“.

A tak se začalo tvarovat i naše tělo, protože platí, že „funkce dělá tvar a tvar dělá funkci“. Jak tomu rozumět? Tak, že každý sval má svoji funkci v některém z po-



hybových vzorů, a když ji vykonává, tak se posiluje a má svůj ideální tvar, a jeho „tvar“ – síla zase napětí podporuje jeho funkci. Vypadá to složitě, ale není, jsou to fyzikální zákony, které v našem těle platí a tak jako v prostoru, v kterém žijeme. A tak se formuje naše tělo. Ideál je rovnováha všech proti sobě působících svalů.

Stres ovlivňuje naše zdraví – „pohybové zdraví“

Vzpomeňte si na situace, kdy jste měli nějaký stres anebo strach, jak na tuto situaci reaguje vaše tělo. Každý tyto negace pocítujeme jinak, jsou to časté svíravé pocity v oblasti solaru, sevření v oblasti hrudníku apod. A co radost, pohoda, smích, láska. Jak se při ní cítíme, jaké jsou projevy v našem těle? No samozřejmě, že úplně opačné.

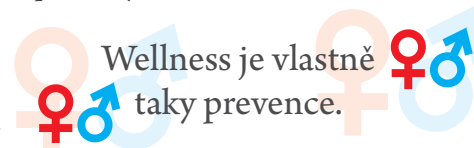
Stres = zátěž, napětí, tlak; funkční stav, ke kterému dochází při vystavení organismu mimořádným podmínkám, psychosomatická reakce na stresor (stresový podnět).

V dnešní době jsme často stresu vystavováni. Pomalu si zvykáme na permanentní, anebo opakovaný stres, až si vlastně přestaneme uvědomovat, že ho máme, je to už naše samozřejmost. Ale kdo si ho uvědomuje pořádkem, a kde se nám často stres ukládá, je naše tělo, ve kterém se stres ukládá na různých úrovních (fascie, svaly, klouby nebo vnitřní orgány).

Psychosomatický = psychicky ovlivňující fyziologický proces nebo jev.

A jak to v životě bývá, jednou „hrnek přeteče“ a najednou se začne objevovat bolest (individuálně v zádech, kloubech...), kterou nás naše tělo upozorňuje, že není „něco“ v pořádku. A pak začínáme naše problémy řešit. A podaří se. Přestanou bolesti. Ale za nějakou dobu se problém objeví znovu. Odzkoušíme „osvědčené“ a buď se nám opět podaří bolest zažehnat, anebo to už nejde tak leh-

ce. Ale pak se nám mohou bolesti periodicky vracet, je to obtěžující. A co s tím? Sbíráme rady od přátel, kolegů.



A já bych přispěla též jednou radou, ale tato slova často neradi slyšíme,

je to „prevence“. Proč mám proti „něčemu“ preventivně „bojovat“, když nevím, jestli by mě to vůbec potkalo?

O prevenci se hovoří v mnoha oborech, které se starají o naše tělo nejen fyzické, ale i psychické. Wellness je vlastně taky prevence a možná budeme raději říkat wellness než prevence, lépe se to poslouchá.

A co si udělat takové naše osobní „malé minutové wellness“ každý den pro vlastní pohybový aparát. **Pohodu** pro naše fyzické tělo. Jsou to takové malé návody, jak si uvolňovat přetěžované části našeho těla, což je samozřejmě odvislé od práce, kterou děláme, respektive od poloh, v kterých tuto činnost vykonáváme.

then, what are the symptoms in our body? Of course, totally opposite.

Stress = burden, strain, pressure; a function state which is a result of exposure of the organism to exceptional conditions, psychosomatic reaction to the stress factor (stress stimulant).

In our time we are often under stress. Step by step we get used to the permanent or repeated stress, until we actually cease to realize it, we take it for granted. But the one, who keeps it in its mind, accumulates it, is our body, where the stress gets stored on different levels (tendons, muscles, joints or internal organs).

Psychosomatic = mentally affecting a physiological process or occurrence.

And so it happens that the well “floods” one day and the pain appears (individually in our back, joints...) as our body sends us a signal that

“something” is wrong. And that is when we start to solve our problems. And we succeed. The pain goes away. But the problem reappears after some time. We go for “the tested” and either get rid of the pain again or find out it would not be so easy this time. But then the problems may come back on regular basis, it is annoying.

And what do we do? Collect wisdom from our friends, colleagues. **But I would also have advice,** though we do not like to hear that, it is “prevention”. Why should I bother to “take precaution” against something when I do not know if I come across it at all?

Prevention is mentioned in many fields, which take care of our body, not only the physical but also the psychological. Wellness is, in fact, also a kind of prevention and perhaps we might want to prefer the term wellness to prevention, as it sounds better. Let us have a sort of our personal “little,



“minute wellness” every day for the sake of our kinetic apparatus. **Peace** for our body.

These are easy ways of relaxing the overstressed parts of our bodies, which,



FOXtoys[®]
MODELY AUT



FOXTOYS prodejny

Obchodní centrum Černá Růže - 2. patro
Na příkopě 12, 110 00 Praha 1
Tel.: 221 014 400

Modely

Tuklatská 3, 100 00 Praha 10
Tel.: 274 779 848



Internet – e-mail:
foxtos@foxtos.cz

E-shopu na:
www.automodely.cz

1:43



Volha Gaz M21 Veřejná bezpečnost
Praha 1 1967
IXO MODELS
obj. č.: FOX015

890 Kč

Limitovaná edice 1000 kusů!

Lada Vaz 2101 Veřejná bezpečnost



1:43



Velorex 350/16 otevřená střecha 1963
SPARK MODEL
obj. č.: FOXS102

890 Kč

Limitovaná edice 1000 kusů!

1:43



Bugatti Type 32 Tank de Course - Osobní vůz Elišky Junkové 1923
BRUMM
obj. č.: FOXS1012

750 Kč

Limitovaný model vyrobený v množství 500 kusů, modely jsou speciálně číslovány.

1:43



Škoda 706 RTO LUX také červená varianta
FOXTOYS
obj. č.: 706RTOLUXBL

3850 Kč

Unikátní ruční výroba, modely jsou vyráběny z resiny ve velmi omezeném množství

Model k dispozici od 20.11.2010

1:18 IXO MODELS
obj. č.: FOX18001

1350 Kč

Dnešním tématem můžeme být sezení.

Spočítejte si sami kolik hodin denně sedíte. Při cestě do práce a z práce, přímo při výkonu vašeho zaměstnání, večer po práci, ve volných chvílích o víkendech.

A nyní další otázka. Jak sedíme?

Každý jinak, podívejte se teď na někoho blízko vedle vás, nebo v dopravním prostředku, v restauraci, na kolegy v práci nebo své blízké, kteří pracují u počítače. Uvidíte různé „druhy sezení“.

Sed = sezení = dlouhodobé sezení je statická zátěž, a pokud náš sed není „ideální“, dochází k přetížení v jednotlivých úsecích páteře, kloubů. **Dlouhá statická pozice těla, i když je ergonomicky korektní, působí na pohybový aparát negativně.** Častými následky je únava a svalová dysbalance. Přidáme-li k tomu stres, při kterém se zvyšuje i napětí ve svalech, tak touto kombinací přetížení ještě zvyšujeme. Kapka po kapce, den po dni si „deformujeme naše tělo“.

„Člověk není stavěn k sezení.“

Naše tělo bylo stvořeno před milióny let a bylo stvořeno k pohybu. Proto jsou svaly dynamické a potřebují dynamiku = pohyb. I statická pozice, může být dynamická. **Statika je dynamika v rovnováze.**

K aktivnímu sezení můžeme využít různých pomůcek, mně se osvědčily míče **Sball®**, které můžeme použít k opoře hrudní páteř, jako aktivní podložku na sedáku židle, ale hlavně i jako aktivní pomůcku pro naše „minutové wellness“ během dne.

Sball®, který si libovolně přifukujeme a odfukujeme (mimo chodem i přifukováním si trochu zaměstnáme hrudník a bránici), je 3D elas-

tický a jeho elasticita nám umožní se na něm pohybovat trojrozměrně, a tím v našem těle protáhnout, a na druhé straně posílit svaly, které jsou sezením křečovitě stažené, bez dynamiky.

Jak by měl vypadat správný „anatomicky ideální sed“?

Sedací hrboly slouží k sezení – měly by být posazeny na židli – tím se pánev napřímí – a svaly v oblasti bederní páteře, dna pánevního a břišní svaly mohou být v rovnováze.

Experimentujte: udělejte si malou zkoušku vašeho sedu: pokud sedíte, tak zůstaňte v pozici, ve které jste a vnímejte chvíli celou oblast pánve. Poté balancujte s pánví přes sedací hrboly, chvíli pánev sklopte tak, abyste seděli až na kosti křížové, chvíli tak, že pánev překlopte a sedíte až na sponě stydky. Pokaždé v té pozici chvíli setrvejte a pozorujte v jakém postavení je vaše páteř a do jakého postavení se dostanou vaše kyčelní klouby. Nakonec najděte střed pro vaši pánev, a to je právě opora o sedací hrboly. A to je ideál. Ze začátku v něm dlouho nevydržíme, je to pro nás trochu „nepřirozené“, ale pomocí cviků na míči **Sball®** se toto bude zlepšovat.

Napřímění pánve podpoří i napřímění páteře. Při sezení je dobře se opírat o opěrku židle a můžeme využít i opory o **Sball®**, ale ne nikdy dlouhodobě, míč můžeme posunovat nahoru – dolů, vždy tak, aby nám to bylo příjemné. Jakmile pocítíme „nepříjemno“, tak míček odložíme.

A hlava? Představa, že jsme „princezny a princové“ s korunkou na hlavě nám dá ten správný pocit napřímění.

Pokud neodzkoušíme, nikdy nemůžeme říci, že to nefunguje. Odzkoušejte si zařadit vaše „osobní minutové wellness“, které jde i bez míčku, pokud ho nemáme právě po ruce (ten si tam můžeme jen představit). Efekt může být vidět hned, a to v tom, že si na chvíli zrelaxujete a prodýcháte a pak se bude hned lépe pracovat. A po delší době uvidíte, že se bude i „vaše tělo“ na tyto minutky těšit.

Cvičit můžeme kdykoli, když si své tělo uvědomíme, už jen tím, že se napřímí pánev a „vytáhneme korunku do mraků“.

Ergonomie = obor zabývající se studiem vztahů mezi člověkem a technickými systémy, které člověk vytváří, ergologie ergonomika.

Dysbalance = stav nevyváženosti, nerovnováha, např. svalová, vegetativní, metabolická, minerálová, hormonální. ♀♂



of course, depends on the kind of work we do, or on the positions in which we do it.

Today's topic can be sitting. Make yourself the total of hours you sit every day. On your way to and from work, when doing your job, in the evening after work, in your free time and at weekends.

And now another question, how do we sit? Each of us in a different way, look at somebody close to you right now, or in public transport, in a restaurant, your colleagues at work or your friends working at a computer. You will notice various “kinds of sitting“.

Sitting down = long-term sitting down is a static stressload, and if the position is not “perfect“, individual segments of the backbone, joints get overloaded. **Prolonged static position of your body, though ergonomically correct affects the kinetic apparatus negatively.** The frequent results are exhaustion, muscle disbalance. Add stress that increases the tonus of the muscles on top of it and you make the overload even worse. Drop by drop, day after day we “deform“ our body.

“Man was not made to sit.“

Our body was created millions of years ago and it was created to move. That

is why the muscles are dynamic and need dynamism = movement. Even static position can be dynamic. **Statics is dynamics in balance.** We can use various tools to sit actively, I have good experience with **Sball®**. We can use them as a support for our chest backbone, as an active pad on your chair, but mainly as an active tool for our “minute wellness“ during the day. **Sball®** that can inflated or deflated at your will (by the way, inflating it exercises your chest and diaphragm), it is 3D elastic and its elasticity allows us to move in three dimensions on it, and exercise as well as stretch the muscles which are otherwise convulsively constricted, without dynamism.

What is the correct “anatomically ideal sitting position“?

The sitting humps are for sitting – they should be put on a chair – that straightens the pelvis – and the muscles of loin, pelvic floor and abdominals can be in balance.

Try to experiment: take a little test of your sitting position: when sitting, try not to change your position and try to get the feeling of your entire pelvis. Then try to balance your pelvis over the sitting humps leaning the pelvis so that you are sitting on your sacrum and than on your pubic bone. Always keep

the position for a while and observe the posture of your spine and hip joints. Finally, find the centre for your pelvis and that is exactly the support against the sitting humps. And that is the ideal. You will not be able to keep it for long, as it is “unnatural“ for you, but the **Sball®** exercises will help.

Rectification of your pelvis will also rectify your spine. When sitting on a chair it is good to lean against the chair rest and we can use **Sball®** as well, but never for a long time, we can shift the ball up and down, always to make ourselves comfortable. As soon as we start feeling uncomfortable, we remove the ball.

And what about head? The image of being a prince or a princess with a crown on our head will give us the right kind of straightened posture.

You can not say it does not work without first giving it a try. Try to take your “personal, minute wellness“, which may be done also without the ball, if you just do not have it around (you can simply imagine it). The effect can be immediate, as you can reach some instant relaxation and breathing which will give you fresh energy for your work. And after some time you may very well find out that your body is actually looking forward to such moments.

You can exercise anytime just by being aware of your body, straightening your pelvis and “pulling the crown up to the sky“.

Ergonomy = a science studying relationships between man and technical systems made by man, ergology ergonomics.

Disbalance = the state of imbalance, nonequilibrium, e.g. in muscles, vegetative, metabolic, mineral, hormonal. ♀♂

„Malé minutové wellness“

Před tím, než se do cviků pustíte, zkuste vpustit do místnosti trochu čerstvého vzduchu a napít se.

Cviky: Relaxace šíje a hlavy



V ý c h o z í pozice: míč Sball (naplněný vzduchem na 3/3) je položený na ploše sto-

lu. Sedíme úplně za deskou stolu. Nohy jsou postaveny symetricky a mají kontakt s podlahou. Obě ruce jsou opřeny. Čelo leží na míči a hlavu necháme klesnout. Páteř je maximálně natažena.

Cvičení: Vyčkáme výdechu. Vzduch necháme plynout skrz pootevřená ústa. Současně tvoříme hlavou ležící osmičku. Vyčkáme nádechu. Uvolněně nadechujeme nosem a současně tvoříme hlavou ležící osmičku.

V ý z n a m: cvičení povoluje a uvolňuje svaly v oblasti šíje a hlavy. A pozitivně působí na výkonnost.

Relaxace ramen



V ý c h o z í pozice: Sedíme na kostech sedacího křesla. Nohy jsou postaveny symetricky a směrují dopředu. Vrchol hlavy (korunku) „vytáhneme 5cm

do výšky“ – natahuje páteř. Míč Sball (naplněný vzduchem 3/3) držíme oběma rukama – lehce zmáčkneme a ke stropu vytáhneme.

Cvičení: Vyčkáme na výdech a necháme plynout skrz pootevřená ústa. A současně s míčem Sball tvoříme ležící

Relaxace v oblasti pánve a bederní páteře



V ý c h o z í pozice: sedíme na míči Sball (naplněný vzduchem do 1/2). Pánev musíme aktivně vybalancovat. Nohy jsou postaveny kolmo k zemi. Vrchol hlavy (korunku) „vytáhneme 5 cm

do výšky“, a tím natáhneme i páteř. Držíme se stolu, ale pletence ramenní jsou uvolněné a roztaženy do šířky.

Cvičení: Vyčkáme na výdech a necháme ho plynout skrz pootevřená ústa. A současně s Sballem tvoříme ležící osmičku, pánví točíme směrem dozadu. Vyčkáme nádechu. Nadechujeme nosem, současně opět tvoříme velkou ležící osmičku.

V ý z n a m: cvičení uvolňuje oblast beder. Uvolňuje skloubení kostí křížové a stimuluje zažívání.

osmičku. Vyčkáme nádechu. Uvolněně nadechujeme nosem a současně tvoříme opět velkou ležící osmičku.

V ý z n a m: cvičení povoluje a uvolňuje svaly ramenních kloubů. Podporuje dýchání a zlepšuje koncentrovanost.

Relaxace kyčlí, kolen a nohou



V ý c h o z í pozice: Míč Sball (naplněný vzduchem na 3/3) položíme mezi kolena. Sedíme na obou sedacích kostech. Nohy jsou postaveny paralelně a při-

Relaxace zad



V ý c h o z í pozice: míč Sball (naplněný vzduchem na 2 – 3 / 3) umístíme mezi lopatky a opěrku židle. Udržíme si kontakt

obou sedacích kostí se sedákem židle. Nohy jsou postaveny symetricky a mají kontakt s podlahou. Vrchol hlavy (korunku) „vytáhneme 5cm do výšky“. Páteř natáhneme přes míč. Hlavu opřeme o ruce. Ramena natáhneme do široka. Správně dýcháme.

Cvičení: Vyčkáme výdechu. Vzduch necháme plynout skrz pootevřená ústa a současně kreslíme hrudní kostí ležící osmičku. Očekáváme nádech. Uvolněně nadechujeme nosem a současně hrudníkem tvoříme opět osmičku.

V ý z n a m: cvičení natahuje hrudní páteř a hrudník. Prohlubuje dech a pozitivně působí na koncentrovanost.

mo. Páteř je napřimena a hlava (korunka) roste 5cm nahoru. Ruce jsou opřeny. Pletence ramenní uvolněně s pocitem tahu do délky.

Cvičení: Vyčkáme výdechu. Necháme vzduch plynout skrz pootevřená ústa a současně s míčem kreslíme do všech stran ležící osmičku. Vyčkáme nádechu. Uvolněně nadechujeme nosem, současně tvoříme velkou ležící osmičku.

V ý z n a m: cvičení mobilizuje kyčelní klouby a klouby nohou a aktivuje krevní cirkulaci.

Návody ke cvičení:

Susanne Oetterli
Zakladatelka metody Sball 3-d Bewegungspädagogik
Sball GmbH, Box 530, CH-8812 Horgen
sball@sball.com – www.sball.com

Foto: Sball GmbH

“Little, minute wellness“

Before you start the exercises let some fresh air into the room and have something to drink.

Exercises: Relaxation of neck and head



Starting position: Sball® (filled with air to 3/3) lies on a desk. We are sitting way behind

the edge of the desk. The feet are symmetrical and in contact with the floor. Both arms are rested. Your forehead is on the ball and we let the head sink. The spine is stretched to the maximum.

Exercise: wait for the exhale and let it flow through half open mouth. Meanwhile we make a flat number eight with our rested head. We wait for the inhale. We let the air in slowly through nose and make a flat number eight at the same time.

Meaning: the exercise unstrings and relaxes the muscles of the neck and head. And has a positive effect on your stamina.

Relaxation of shoulders



Starting position: We sit on our ischium bones. Our feet are in symmetrical position pointing forwards. The top of our head (crown) is “stretched

5 cm up“ – stretching the spine. We hold Sball® (filled with air to 3/3) with both our hands – compress it slightly and pull up to the ceiling.

Exercise: we wait for the exhale and let it flow through half open mouth. In the meantime we make a flat number eight

Relaxation of pelvis and loin region



Starting position: sitting on an Sball® (filled with air to 1/2). We need to balance the pelvis out actively. Legs are in the right angle with the floor.

The top of your head (crown) is “stretched about 5 cm up“ which stretches your spine. We hold on to a table but the shoulders are relaxed and spread wide.

Exercise: wait for the exhale and let it flow through half open mouth. And meanwhile make a flat number eight with the Sball, circling the pelvis backwards. We wait for the inhale. We inhale with nose, forming the flat number eight again.

Meaning: the exercise relaxes your loin area. It relaxes the sacrum joint and stimulates digestion.

with the Sball. We wait for the inhale. We breathe in slowly through the nose and again make a flat number eight.

Meaning: the exercise unstrings and relaxes the muscles of our shoulders. It supports breathing and improves concentration.

Relaxation of hips, knees and legs



Starting position: Sball® (filled with air to 3/3) is between our knees. We sit on our ischium bones. The legs are parallel and straight. The spine

Relaxation of your back



Starting position: Sball® (filled with air to 2 – 3/3) is placed between your shoulder blades and the chair rest. We keep both our ischium bones

in touch with the chair. The feet are symmetrical and in contact with the floor. The top of your head (crown) is “stretched about 5 cm up“. We stretch the spine over the ball. We lean our head against our hands. We keep the shoulders spread wide. We breathe correctly.

Exercise: We wait for the exhale. We let it flow through half open mouth and meanwhile we make a flat number eight with our sternum. We wait for the inhale. We let the air in slowly through nose and make a flat number eight with our chest at the same time.

Meaning: the exercise stretches the chest spine and chest. It deepens breathing and has a positive effect on your concentration.

is stretched and the head (crown) rises 5 cm up. The arms are rested. The shoulders are relaxed with the feeling of being pulled a little.

Exercise: wait for the exhale. Let the air flow through mouth half open and at the same time make a flat number eight in all directions. We wait for the inhale. Breathe in slowly through our nose and make the flat number eight again.

Meaning: the exercise mobilises the hip joints and joints in the legs and activates blood circulation.

Exercise plans:

Susanne Oetterli
ounder of the Sball®3-d Bewegungspädagogik
Sball GmbH, Box 530, CH-8812 Horgen
sball@sball.com – www.sball.com

Foto: Sball GmbH