

Vocabulary english - deutsch

BODY PARTS

toes	Zehen	shoulder blade	Schluterblatt
pinky/baby toe	kleine Zehe	arm-pit	Achsel
ball of the feet	Fußballen	upper arm bone	Oberarm
soles	Fußsohlen	forearm / lower arm	Unterarm
outer edge of foot	Fußaußenkante	elbow crease	Ellenbeuge
instep	Fußrücken (innen)	palmes	Handflächen
heel	Ferse	wrist	Handgelenk
ankle	(Fuß-) Knöchel	knuckles	Fingerknöchel
shins	Schienbeine	thumb	Daumen
calves	Waden	index/pointer finger	Zeigefinger
knee cap	Kniescheibe	jaw	Kiefer
thigh	Oberschenkel	chin	Kinn
hams/hamstrings	Muskulatur an der Rückseite der Oberschenkel	junction	Kreuzung, Anschluss, Verbindungsstelle
hip	Hüfte	soft tissue	Weichteil-Gewebe
sit bones	Sitzknochen		
plevis	Becken		
pubic bone	Schambein		
shame	Scham, Schande		
inner groin	Leiste		
crotch	Schritt / Genitalien / Leistengegend	organs	Organe
belly button	Bauchnabel	liver	Leber
low-back	unterer Rücken	gall bladder	Gallenblase
top rim of sacrum	obere Kante des Kreuzbeins	kidneys	Nieren
ribs	Rippen	stomach	Magen
chestbone	Brustbein	veins	Venen
collar bones	Schlüsselbein	glands	Drüsen
neck	Nacken	circulation	(Blut-) Kreislauf
skull, cranium	Schädel		
hairline	Haaransatz		

MOVEMENT CUES

... muscles	... Muskel	traction	stecken, Zug, Dehnen
activate	aktiviere (Muskel)	melt	schmelzen
engage	einschalten, anspannen	nod	nicken
wrap	umwickeln , einwickelnd, einhüllen,	counter clockwise	gegen den Uhrzeiger
hug	umarmen, knuddeln	reach	strecken
squeeze	drücken, quetschen		
extend	ausdehnen, verlängern	to romance	jmd umwerben
straighten	ausstrecken	spirit	Geist, Seele, Mut, Sinn, Wesensart
... the arms (overhead)	... über den/dem Kopf	courage	Mut, Tapferkeit
lift	heben, hochheben	feel for ...	nach etwas fühlen , mitfühlen, tasten nach,
sweep ...	fegen, streichen	scan your body through	absuchen, scannen, überfliegen, abtasten
flex ...	beugen	acknowledge	anerkennen, eingestehen
circle	kreisen	conciuous	bewusst
elevate	anheben	awareness	Bewusstsein, Wahrnehmung
forwardfold	Vorwärtsbeuge	surrender	hingeben, aufgaben,
hinge at the hips	abhängend	brighten	erhellen, polieren, schärfen, glänzend machen, schönen
swan dive forward	abtauchen'	transform	umwandeln, umgestalten
fold forward	sich vorwärts falten, knicken, klappen	challenge	herausfordern, auffordern, in Frage stellen
windmill the arms down	mit den Armen nach unten 'wirbeln'	pain-free	Schmerzfrei
frame the front foot with your arms	rahme den Vorrufe mit deinen Händen	struggle-free	kampflos, ohne Ringen, ohne sich abzurackern, strampeln, wehren, winden
jaw glide, lip-slide	Kiefer-Gleiten, Lippen- Rutschen	nurish	ernähren
		tightness	Anspannung, Enge, Festigkeit
hook	einhängen	Wippen cream on garbage	Schlagsahne auf Müll.
float into (chaturanga)	schweben, gleiten	embody	verkörpern
lengthen the spine	langziehen	patterns	Verhaltensmuster, Gewohnheiten
fuel yourself	dich auftanken, nähren	self-modulation	sich selbst ausweichen, anpassen