

Übungen für das Büro

Das Programm startet mit einem traditionellen Asana, dem Kuhgesicht, das den gesamten Oberkörper aufrichtet und spürbar den Brustkorb weitet. Die weiteren vier Übungen schulen die Wahrnehmung eines aufgerichteten Oberkörpers und stärken die dazu notwendigen, durch Sitztätigkeiten meist vernachlässigten Muskelpartien.

Das *Kuhgesicht* – im Sanskrit Gomukhasana genannt – wird im Sitzen durchgeführt, sodass der Fokus vollständig auf die Aufrichtung des Oberkörpers gelenkt wird. Die Position dehnt und öffnet intensiv den Schulterbereich, weitet den Brustraum und streckt die gesamte Wirbelsäule. Gegenüber der stehenden Position wird im Sitzen die Aufrechterstellung des Oberkörpers intensiviert, indem das Becken nach vorne gekippt wird, so dass die natürliche lordotische Krümmung der Lendenwirbelsäule verstärkt wird. Dabei werden Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur gekräftigt, die Rückseiten der Oberarme und die Brust gedehnt. Die Position soll die Gedanken beruhigen und die geistige Flexibilität fördern.

Aufrichten und pressen verdeutlicht noch einmal, um was es im Kern dieses Programms geht: die Aufrichtung. Denn wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, macht dies zunehmend mit einem gebeugten Oberkörper. Insofern wird in der einen Hälfte der Übung ein Buckel ausgebildet, in der anderen Hälfte erfolgt dann die Gegenbewegung mit der vollständigen Aufrichtung des Oberkörpers. Diese Übung hat eine Reihe heilsamer Nebeneffekte: So werden beim Pressen der Verdauungstrakt massiert

Übungen	Dauer 9 Min.
Kuhgesicht	bis 2 Min.
Aufrichten und pressen	bis 2 Min.
Hoch hinaus	bis 2 Min.
Narrentanz	bis 1 Min.
Leonardo	bis 2 Min.

und Blähungen gelindert. Ebenso wirkt die Übung auf Verspannungen im unteren Rücken entspannend und dehnt die Gesäßmuskeln.

Hoch hinaus ist eine einfache Streckübung, die dabei hilft, den Rücken aufzurichten und ihn auch zu lockern. Dabei wird vor allem die seitliche Rumpfmuskulatur angesprochen.

Der *Narrentanz* mobilisiert als dynamisch durchgeführte Übung die Schulterpartien. Insbesondere ist die Beweglichkeit der Schultergelenke gefordert. Es zeigt sich, ob die Schultergelenke uneingeschränkt beweglich sind. Durch die Dynamik der Übung und das schnelle Ein- und Ausatmen wird die Atemmuskulatur gestärkt, und es wird neue Energie getankt.

Leonardo dient wiederum der Streckung und wirkt auf muskuläre Dysbalancen regulierend. Wiederum werden die Schultergelenke mobilisiert und zugleich die Arm- und Beinmuskulatur gekräftigt.

Mach mit bei Übung 2 ...

Aufrichten und pressen

I Enge und Weite spüren I

- Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel Ihres Stuhls. Die Beine sind hüftbreit auseinander.
- Heben Sie einatmend das rechte Bein mit dem Knie zum Brustkorb, und legen Sie dabei Ihre verschränkten Hände auf die Vorderseite des Unterschenkels.
- Halten Sie diese Position mit aufrechtem Oberkörper für mehrere Atemzüge. Spüren Sie in die Dehnung von Gesäß und Oberschenkel hinein. Mit jedem Einatmen verlängern Sie Ihren Rücken noch mehr nach oben, mit jedem Ausatmen ziehen Sie das Knie näher zum Brustkorb.
- Nun beugen Sie ausatmend den Kopf zum Knie, einatmend richten Sie sich wieder auf.
- Führen Sie diese Bewegungsfolge mehrmals durch. Spüren Sie ausatmend das Pressen des Bauchraums und einatmend die Öffnung des Brustraums.
- Setzen Sie das rechte Bein ab und wiederholen Sie den Übungszyklus mit dem linken Bein.
- Abschließend kommen Sie in die Ausgangshaltung zurück. Spüren Sie nach.



Oberkörper aufrichten und die Position halten, dann ausatmend den Kopf zum Knie bringen, einatmend den Rücken wieder aufrichten.

