

Übungen für das Büro

Mach mit bei Übung 1 ...

Das Programm startet mit statischen Übungen, die die Nackenmuskulatur ansprechen. Auf dieser Basis folgen dann dynamische Übungen, bei denen der Kopf in verschiedenen Richtungen bewegt und die Muskulatur gedehnt wird. Nachdem mit den drei ersten Übungen der meist verspannten Nackenmuskulatur zu Leibe gerückt wird, werden anschließend die untere und dann die obere Gesichtshälfte durch geeignete Übungen aktiviert und entspannt.

Standhalten und Kraft im Nacken aufbauen ist eine wirkungsvolle Übung, um zwischen muskulärer Anspannung und Entspannung, also hohem und niedrigem Tonus im Nackenbereich, zu differenzieren. Diese Sensibilisierung ist im Alltag hilfreich, wenn es darum geht, immer mal wieder gezielt den zu sehr angespannten Nacken zu entlasten. Physiologisch lassen sich Verspannungen vermindern, weil durch diese Übung die Durchblutung in der Nackenregion angeregt wird.

Der **Nacken-Scan** fördert die Sensomotorik der Nackenmuskulatur und trägt zum Erhalt einer Kopfbeweglichkeit bei, die notwendig ist, um den Alltag sicherer bewältigen zu können. Etwa dann, wenn es gilt, im Straßenverkehr die Übersicht zu behalten und schnell reagieren zu können.

Ergänzend zu den beiden vorigen Übungen trägt das **Nacken dehnen** dazu bei, für Nackenverspannungen zu sensibilisieren und aktiv dagegen angehen zu können.

Beim **Kiefer-Yoga** wird durch die lokale Akupressurmassage die Durchblutung

Übungen	Dauer 14 Min.
Standhalten	bis 3 Min.
Nacken-Scan	bis 2 Min.
Nacken dehnen	bis 3 Min.
Kiefer-Yoga	bis 3 Min.
Augen-Yoga	bis 3 Min.

angeregt, das biochemische Milieu – dazu zählen u.a. der pH-Wert, Schmerz- und Entzündungsmediatoren – wieder ausbalanciert, und Verhärtungen werden gelöst. Das Öffnen des Mundes ist eine Koordinationsübung mit dem Ziel, den Mund kontrolliert und gleichmäßig öffnen und schließen zu können. Wenn es keine Probleme mit dem Kiefer gibt, finden Zeige- und Mittelfinger übereinandergesetzt zwischen den Zähnen Platz. Schließlich sollen Seitbewegungen des Unterkiefers das Kiefergelenk schmieren und zugleich die Muskeln aktivieren, sodass der Unterkiefer mit der Zeit fließend und entspannt bewegt werden kann.

Der **Augen-Yoga** ist wie der Kiefer-Yoga mehrschrittig aufgebaut. Er dient dazu, die die Augen umgebende Gesichtsmuskulatur zu entspannen und für eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen zu sorgen. Weiterhin werden die Augen, die heutzutage durch Arbeiten am Bildschirm meist zu trocken sind, befeuchtet und schließlich die Augenmuskeln gekräftigt.

Standhalten

I Kraft im Nacken aufbauen I

- Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin.
- Legen Sie die Handflächen an die Schläfen, und beginnen Sie aus der Nackenmuskulatur heraus, einatmend langsam Druck nach vorne gegen die Hände aufzubauen. Halten Sie die Spannung für einige Atemzüge, und achten Sie darauf, dass der Kopf gerade bleibt und sich nicht bewegt.
- Ausatmend lösen Sie den Druck behutsam. Spüren Sie mehrere Atemzüge nach, wie sich die Entspannung im Nacken ausbreitet.
- Wiederholen Sie diesen Übungsablauf.
- Halten Sie im Anschluss noch einmal inne, und genießen Sie das wohlthuende und wärmende Entspannungsgefühl.
- Führen Sie nun die linke Handfläche zur linken Schläfe. Die rechte Handfläche liegt locker auf dem rechten Oberschenkel.

Langsam Druck nach vorne gegen die Handflächen aufbauen.



kel. Bauen Sie mit der linken Nackenmuskulatur sanft Druck gegen die Hand auf, und halten Sie diese Spannung für einige Atemzüge. Achten Sie wieder auf Ihren Kopf.

- Lösen Sie dann wieder den Druck behutsam, und spüren Sie mehrere Atemzüge nach, wie sich die Entspannung in der rechten Nackenregion ausbreitet.
- Wiederholen Sie diesen Übungsablauf.
- Führen Sie dann die Übung auf der rechten Seite durch. Achten Sie auf Ihre Kopfposition.
- Spüren Sie anschließend nochmals ein paar Atemzüge dem An- und Entspannungsgefühl nach. Konnten Sie einen Unterschied zwischen den Seiten feststellen?

Behutsam Druck zur Seite gegen die Handfläche aufbauen.

