

## Übungen für das Büro

Dieses Programm zeigt auf, wie unbeweglich zu langes Sitzen macht, aber auch, mit welchen Übungen Abhilfe möglich ist, wenn man wie das tägliche Sitzen auch täglich die folgenden Übungen durchführt.

In der Bürovariante ist es das Ziel der *Business-Sphinx* – im Sanskrit wird die Sphinx *Ardha Bhujangasana* genannt –, die Brustwirbelsäule geschmeidiger zu machen und die Bandscheiben zu entlasten. Mit der damit verbundenen Aufrichtung des Oberkörpers werden Brust- und Rückenmuskulatur gekräftigt und die Körpervorderseite gedehnt. Die Sphinx wirkt nicht nur körperlich, sondern auch psychisch öffnend und zugleich stärkend, indem sie zu mehr Selbstvertrauen beitragen kann. Denn die eingekommene Körperhaltung ist den Stresshaltungen entgegengesetzt, die eher mit eingesunkenem Oberkörper einhergehen. Die Haltung eignet sich ideal als Einstieg in ein Bürotraining, da es sich hierbei um eine nur leicht belastende Übung handelt, die perfekt aus einem unaufgewärmten Zustand heraus durchführbar ist und direkt am Büroarbeitsplatz realisiert werden kann: Man sitzt auf einem Stuhl, stützt sich auf einem Tisch ab und benötigt wenig Platz. Bei der Durchführung fällt noch nicht einmal auf, dass man Büro-Yoga betreibt.

Die *Schwingpalme* – im Sanskrit auch *Tiryaka Tadasana* genannt – dient dazu, aus der Streckung heraus beide Körperseiten von den Füßen bis zu den Fingerspitzen zu dehnen. Außerdem werden die Flanken gekräftigt und der Kreislauf angeregt. Psychisch werden dieser Übung regulierende Eigenschaften zugeschrieben: Nicht nur das äußere, sondern auch

Übungen	Dauer 8 Min.
Business-Sphinx	bis 2 Min.
Schwingpalme	bis 2 Min.
Hüft-Mobilisation	bis 1 Min.
Business-Hund	bis 1 Min.
Pyramide	bis 2 Min.

das innere Gleichgewicht wird unterstützt.

Bei der *Hüft-Mobilisation* ist Propriozeption gefragt. Kleinste Körperbewegungen werden wahrgenommen. Neben der Hüftbeweglichkeit kommt es zudem auf die Standfestigkeit beim einbeinigen Stehen an. Die Mobilisation für Hüften und Becken bereitet zugleich auf die beiden folgenden Übungen vor.

Die Büroversion des Asana 'Herabschauender Hund' – im Sanskrit auch *Adho Mukha Svanasana* genannt – ist der *Business-Hund*. Die Haltung dehnt intensiv die meist verkürzte Körperrückseite. Damit wird der ganze Körper geschmeidiger.

Es bietet sich an, dem Herabschauenden Hund die *Pyramide* folgen zu lassen. Die Dehnung erfolgt nun intensiver auf jeweils eine Beinrückseite bezogen. Sie zeigt wie die vorige Übung etwaige Bewegungseinschränkungen deutlich auf. Von den Beinen bis in den Rücken hinein werden Dehnungswirkungen erzielt.

Mach mit bei Übung 4 ...

### Business-Hund

| langgestreckt herabschauen |

- Stellen Sie sich an eine Tischkante, und legen Sie Ihre Hände schulterbreit und mit den Handinnenflächen auf der Tischplatte ab.
- Gehen Sie mit Tippelschritten so weit nach hinten, bis Sie mit dem Oberkörper parallel zum Boden sind. Die Beine sind zunächst gebeugt, da es darauf ankommt, den Oberkörper gestreckt zu halten.
- Verharren Sie in dieser Haltung für mehrere Atemzüge.
- Wenn Sie sich in der Haltung gut eingerichtet haben und sich wohlfühlen, können Sie versuchen, Ihre Beine bei jeder Ausatmung etwas mehr zu strecken. Gleichzeitig können Sie versuchen, mit jeder Ausatmung Ihren Oberkörper etwas mehr zu strecken. Dabei schiebt sich Ihr Becken nach hinten und das Steißbein richtet sich zur Decke hin, indem sich der untere Rücken hebt.
- Halten Sie auch diese Stellung für mehrere Atemzüge. Atmen Sie ruhig und nehmen Sie die intensive Dehnung nicht nur in Ihren Beinen, sondern auch im unteren und oberen Rücken wahr.
- Abschließend kommen Sie mit Tippelschritten zur Tischkante zurück und spüren der Übung im aufrechten Stand nach.



Zunächst mit gebeugten Knien die Position halten. Dann mehr und mehr strecken und mit dem Becken nach hinten und oben gehen.

