

Übungen für das Büro

Die Übungen zum Thema 'Kraft erhalten' sind so zusammengestellt, dass der ganze Körper mit nur fünf Übungen muskulär aktiviert wird. Neben dynamischen Ausführungen sind auch statisch ausgelegte Übungen eingearbeitet, bei denen je nach zeitlicher Länge unterschiedliche Intensitätsgrade realisiert werden können.

Mit dem *Business-Boot* – das 'Boot' wird im Sanskrit auch Navasana genannt – wird die Muskulatur der Körpervorderseite und insbesondere die Tiefenmuskulatur im Bauch angespannt. Gleichzeitig erfährt man nach dem Lösen der Anspannung ein tiefes Entspannungsgefühl.

Nachdem mit der ersten Übung die Körpermitte aktiviert wird, dient das *Business-Kamel* – das 'Kamel' wird im Sanskrit auch Ardha Ushtrasana genannt – dazu, eine Überkorrektur der Sitzhaltung vorzunehmen. Überkorrektur bedeutet, dass der typischen gebückten Sitzhaltung im Büro entgegengewirkt wird. Der Brustkorb soll geöffnet und eine vertiefte Atmung ermöglicht werden. Körperlich werden die Schultergelenke bewegt, die Wirbelsäule mobilisiert, Oberarme, Körpervorderseite und Bauchdecke gedehnt und schließlich Beckenboden, Bauch und Rücken gekräftigt. Psychisch kann durch die anfangs gefühlte instabile Haltung ein Gefühl der Unsicherheit entstehen. Wenn man lernt, zu vertrauen und sich weiter in die Haltung sinken zu lassen, lässt sich in der Regel eine stimmungsaufhellende Wirkung beobachten. Die Haltung sieht weder außergewöhnlich aus, noch ist sie schwierig. Folglich ist die Scheu, die Haltung am Arbeitsplatz vor den Kollegen zu verwirklichen, minimiert.

Übungen	Dauer 8 Min.
Business-Boot	bis 1 Min.
Business-Kamel	bis 2 Min.
Beinpresse	bis 2 Min.
Schiefe Ebene	bis 1 Min.
Trommel	bis 2 Min.

Nachdem mit den ersten beiden Übungen Bauch- und Rumpfmuskulatur angesprochen werden, sind bei der *Beinpresse* die Beine, aber auch die Arm- und Brustmuskulatur zu aktivieren. Sie trägt dazu bei, weitere Muskelgruppen zu aktivieren, die während des Alltags vernachlässigt sind.

In Anlehnung an das Brett – im Sanskrit auch Chaturanga Dandasana genannt – kräftigt die *Schiefe Ebene* den ganzen Körper. Die Haltung kann, je nach Zeitdauer, sehr anstrengend sein.

Die *Trommel* – im Sanskrit auch Mridang Bandha genannt – mobilisiert Schulter-, Hüft-, Knie und Fußgelenke. Unterstützt durch die Armbewegung weitet sich der Brustkorb, die Atmung vertieft sich. Das Asana kräftigt sanft die Oberschenkel. Durch die Drehung des Oberkörpers wird die Wirbelsäule mobilisiert. Das Schwingen löst Verspannungen und kann langfristig zu einem aufrechteren und dennoch lockeren Gang führen. Außerdem können sich Koordinationsfähigkeit und die Wahrnehmung für den Raum verbessern.

Mach mit bei Übung 5 ...

Trommel

| Mridang Bandha |

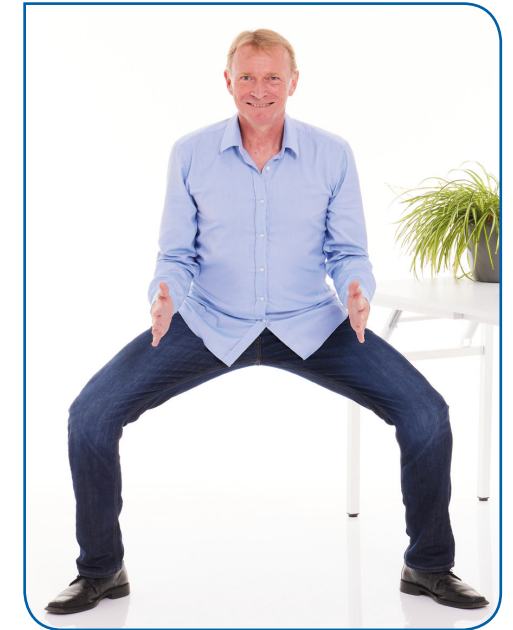
■ Stellen Sie sich aufrecht hin, und spüren Sie für ein paar Momente Ihren Körper und den fließenden Atem.

■ Öffnen Sie die Beine mehr als schulterbreit, und drehen Sie die Zehen etwas nach außen. Heben Sie mit dem Einatmen die Arme über die Seiten nach oben bis über den Kopf. Mit dem Ausatmen führen Sie mit leichtem Schwung die Arme nach unten und bringen Ihre Unterarme nach vorn, bis die Handinnenflächen zueinander zeigen – so, als würden Sie eine große Trommel halten. Parallel dazu beugen Sie die Knie und gehen in die halbe Hocke. Kommen Sie mit dem Einatmen wieder aus der Hocke raus, und heben Sie dabei wieder die Arme über den Kopf.

■ Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals. Federn Sie in der Hocke leicht nach. Die Hüften sind geöffnet und die Knie zeigen nach außen. Lassen Sie dabei den Rücken gerade.

■ Wenn Sie das letzte Mal in die Hocke schwingen, bleiben Sie dort mit geöffneten Beinen und lassen die Arme locker hängen. Dann legen Sie die linke Hand auf die rechte Hüfte oder den rechten Oberschenkel und drehen den langgestreckten Oberkörper nach rechts zur Seite. Der Blick geht zur rechten Schulter. Bleiben Sie in dieser Haltung für mehrere Atemzüge. Spüren Sie in die Drehung im Rücken hinein. Ausatmend kommen Sie wieder zurück in die Mitte und wiederholen die Drehung zur anderen Seite.

■ Kommen Sie zum Schluss wieder nach oben, und spüren Sie nach.



Ausatmend in die Hocke.

