

Übungen für das Büro

Mach mit bei Übung 1 ...

Die einfachste Möglichkeit, Energie zu tanken, besteht darin, mit dem eigenen Atem zu arbeiten. Nimmt die Sauerstoffversorgung im Blut bei einer zu flachen Atmung ab, kann im Extremfall der Körper nicht mehr ausreichend versorgt werden.

Links und rechts für sich ist eine wichtige Übung zur Entwicklung von Atem-Achtsamkeit: Zuerst wird mit je einem Nasenloch aus- und eingeatmet, dann wird der Atemrhythmus durch Bewegung unterstützt, indem mit einer Kopfdrehung die Atemphasen noch bewusster gemacht werden.

Die tiefe *Bauchatmung* wurde als weiterer Baustein des Programms gewählt, um den Übenden dabei zu unterstützen, sich auf den eigenen Körper zu fokussieren, insbesondere auf den Bauchraum und damit die eigene Körpermitte. So bietet die Übung beste Voraussetzung für das Aufnehmen frischer Energie, denn sie lenkt den Geist vom Außen zum Innen. Gedanken an die Arbeit können so leichter losgelassen werden. Kleine Hilfestellungen wie das Auflegen der Hände auf den Bauch unterstützen die bewusste Ausführung der Übung.

Atemfülle ist eine vergleichsweise einfache Übung, um die vertiefte Einatmung zu stärken. Erfahren wird, wie die Lunge mit Atem gefüllt werden kann und wie sich der Brustkorb dabei ausdehnt. Der eigene Brustkorb wird als ein Energiezentrum erfahren, das nicht nur für das physische, sondern auch das psychische Befinden relevant ist. Unterstützt wird die Wahrnehmung mit der Imagination,

Übungen	Dauer 11 Min.
Links und rechts für sich	bis 3 Min.
Bauchatmung	bis 2 Min.
Atemfülle	bis 2 Min.
Atemleere	bis 2 Min.
Loslassen	bis 2 Min.

mit jeder Einatmung frische Energie aufzunehmen.

Mit der *Atemleere* wird statt der Einatmung die Ausatmung trainiert. Atemleere bedeutet zweierlei: Zuerst wird die Ausatmung, die länger als die Einatmung sein sollte, bewusst wahrgenommen. Dies vertieft den Atem. Dabei reduziert sich die Atemluft in der Lunge auf ein respiratorisches Minimum. Ist diese 'Atemleere' erreicht, erfolgt eine Atempause, um 'Leere' wahrzunehmen. Sie lassen nicht nur den Atem, sondern auch den Geist ruhig werden.

Loslassen dient als Ausklang des Programms und fördert die weitere Entspannung nach den vorigen Atemübungen. Diese Übung ist jederzeit in den Arbeitsalltag integrierbar und hilft, den eigenen Körper und eventuelle Verspannungen gezielter wahrzunehmen und aufzulösen. Mit der dabei angeregten Selbstimagination, die auf individuell unterschiedliche Tagessituationen abzielen kann, kann der Übende gestärkt aus den Übungen heraus und in den Alltag zurückkehren.

Links und rechts für sich

I Körperseiten harmonisieren I

■ Finden Sie eine für sich entspannte und aufrechte Sitzhaltung. Sie können sich dazu bequem auf einen Stuhl setzen. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Entspannen Sie Ihre Schultern und kommen Sie zur Ruhe.

■ Nehmen Sie bewusst Ihren Atem wahr. Spüren Sie, wie der Atem durch die Nase ein- und ausströmt. Wenn es für Sie angenehm ist, schließen Sie Ihre Augen.

■ Führen Sie nun die rechte Hand zur Nase. Verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen Sie durch das linke Nasenloch tief ein und aus. Wiederholen Sie mehrmals.

■ Nun unterstützen Sie Ihren Atemrhythmus mit einer Kopfbewegung. Ausatmend drehen Sie den Kopf nach links, einatmend bringen Sie ihn wieder zur Mitte zurück. Wiederholen Sie mehrmals. Lassen Sie mit jeder Ausatmung etwas mehr Spannung im Schulter- und Nackenbereich los.

■ Legen Sie die rechte Hand ab, und schließen Sie nun mit dem linken Daumen das linke Nasenloch. Jetzt atmen Sie durch das rechte Nasenloch fließend und vollständig ein und aus. Nehmen Sie wieder mehrere Atemzüge in dieser Weise.

■ Nun integrieren Sie wieder die Kopfdrehung in Ihren Atemrhythmus. Diesmal drehen Sie den Kopf nach rechts.

■ Legen Sie beide Hände auf den Oberschenkeln ab. Dann atmen Sie abschließend durch beide Nasenlöcher. Haben Sie Links-Rechts-Unterschiede bemerkt?



Durch das linke Nasenloch atmen und den Kopf nach links drehen. Dann mit dem rechten Nasenloch atmen und den Kopf nach rechts drehen.

