

Übungen für das Büro

Mittelpunkt dieses Programms sind zwei Heldenposen, die zu den Basis-Standhaltungen des Yoga zählen. Sie werden mit dem Brustöffner vorbereitet. Zum Abschluss schaffen zwei Übungen muskulären Ausgleich und ermöglichen muskuläre Lockerung. Die Heldenstellungen fördern die Bewusstheit für eine aufrechte und gesunde Körperhaltung im Alltag, welche bei Erwerbstätigen an Büroarbeitsplätzen häufig nicht gegeben ist. Verbunden mit der Aufrichtung des Oberkörpers ist das Hoch- und Auseinanderziehen der Arme eine konträre Bewegung zur Bürohaltung, die eine eher gebeugte Haltung mit nach vorne-unten fallenden Schultern kennzeichnet.

Der *Brustöffner* bringt nach einer womöglich langen Sitzphase wieder etwas Bewegung in den oberen Rücken. Zunächst wird das Schultergelenk durch achtsames Kreisen der Schultern mobilisiert und zugleich die Schultermuskulatur gelockert, der Brustraum wird geöffnet und die obere Rückenpartie richtet sich auf. Dann kann der Brustraum achtsam und in dynamischer Abfolge geweitet werden.

Der *Kraftvolle Held* – im Sanskrit Virabhadrasana genannt – fordert und fördert Konzentration, Standfestigkeit und Balance. Daraus erschließen sich energetisierende Wirkungen. Offenheit und Weite entstehen vor allem im Oberkörper. Im übertragenen Sinn werden Zielgerichtetheit und Durchhaltevermögen trainiert. Körperlich wird die Aufrichtung und Streckung der Wirbelsäule gefördert. Die Haltung stärkt Nacken, Schultern, Arme, Oberschenkel und Waden. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt. Zugleich wird der Brustkorb gedehnt und dadurch die Atmung erleich-

Übungen	Dauer 12 Min.
Brustöffner	bis 2 Min.
Kraftvoller Held	bis 3 Min.
Visionärer Held	bis 3 Min.
Schultern anziehen	bis 2 Min.
Kreuzgang	bis 2 Min.

tert. Auch die Knie- und Hüftgelenke werden angesprochen.

Der *Visionäre Held* – im Sanskrit ebenfalls Virabhadrasana genannt – ergänzt und verstärkt den kraftvollen Helden. Dabei wird mithilfe des Führens einer Hand auf den Rücken eine Bewegung geübt, die bei Alltagsbewegungen wie beim Anziehen von Kleidungsstücken helfen kann. Die Haltung dient der Prävention von muskulären Dysbalancen und dem Erhalt der Alltagsbeweglichkeit. Die Versinnbildlichung der Übung – den Pfeil herausholen und den Bogen aufspannen – macht das Asana greifbarer, ansprechender und motivierender.

Die beiden Helden-Haltungen fordern nicht nur die Standfestigkeit in den Beinen, sondern auch die muskulären Kräfte im Schulter-Nacken-Bereich. Daher lockert die erste ausgleichende Übung zunächst durch *Schultern anziehen*.

Mit dem *Kreuzgang* wird abschließend der Kreislauf angeregt, um dann entspannt zur Ruhe von Körper und Geist zu kommen.

Mach mit bei Übung 2 ...

Kraftvoller Held

| Virabhadrasana I

- Stehen Sie entspannt. Drehen Sie den rechten Fuß bis maximal zu einem 45-Grad-Winkel nach außen. Machen Sie mit dem linken Bein einen weiten Schritt nach vorne. Bein-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur sind aktiviert und der Rücken ist gerade. Die Beine sind gestreckt. Oberkörper und Becken zeigen in Richtung des vorderen Beins.

- Bringen Sie einatmend Ihre Arme vor dem Körper nach oben bis über den Kopf. Beugen Sie mit der Ausatmung Ihr vorderes Knie, während Sie mit dem Becken Richtung Boden sinken. Das gebeugte Knie befindet sich senkrecht über der Ferse.

- Atmen Sie mehrere Male langsam und gleichmäßig ein und aus. Spüren Sie mit jeder Einatmung die Weite und Offenheit im Brustbereich.

- Der Blick geht geradeaus nach vorne. Achten Sie darauf, die Schultern nicht zu den Ohren zu ziehen, sondern locker zu lassen. Das Becken bleibt nach vorne ausgerichtet. Der hintere Fuß drückt in den Boden, sodass das hintere Bein aktiv gestreckt ist.

- Strecken Sie zum Schluss einatmend das vordere Bein und bringen Sie ausatmend die Arme wieder nach unten. Lösen Sie den Schritt auf und stehen Sie wieder entspannt.

- Wiederholen Sie die Haltung Schritt für Schritt auf der anderen Seite.

- Wenn Sie beide Seiten gleich lange geübt haben, schütteln Sie Arme und Beine aus.



Ausgangsstellung einnehmen und den Oberkörper nach vorne ausrichten. Dann in den kraftvollen Helden kommen.

