

Übungen für das Büro

Mach mit bei Übung 4 ...

Allzu intensive Emotionen wühlen auf. Körperlich schaltet das sympathische Nervensystem einen Gang nach oben, psychisch kreisen die Gedanken. Deshalb startet dieses Programm mit einer Atemübung, die schnell auf Ruhe umschalten lässt. Es folgen zwei Haltungen, die volle Muskelkraft erfordern, um danach muskulär umso intensiver entspannen zu können. Das hier zur Anwendung kommende Prinzip der Entspannung durch Anspannung bewirkt, dass geistig Ruhe einkehrt. Schließlich folgen zwei Übungen, die das Wohlbefinden fördern und helfen, mit sich ins Reine zu kommen.

Das Programm startet mit der Übung *Vollständige Atmung*. Intensiv erfahren Sie den Ablauf einer tiefen Atmung über die Bauch-, Brust- und Schlüsselbeinatemung. Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Brust- und Lendenbereich lösen sich, der Muskeltonus wird gesenkt, überschüssige Emotionen regulieren sich, und es kehrt Ruhe ein.

Nun werden die Arme wie ein *Champion* angespannt. Dies aktiviert alle Hand- und Armmuskeln. Die Muskulatur wird fest. Beim Anspannen sollte weder die Position der Arme, noch die der Körperteile verändert werden, nicht einmal die Finger. Auch sollten die Schultern weder gehoben, noch Nacken oder Kiefer angespannt sein. Diese Übung stärkt das Selbstbewusstsein und verhilft zu positiven Emotionen.

Die Übung *Umgekehrtes Brett* – im Sanskrit Purvottanasana genannt – streckt und dehnt den Brustraum und die Körpervorderseite. Besonders stark beansprucht werden Handgelenke, Arme und

Übungen	Dauer 10 Min.
Vollständige Atmung	bis 3 Min.
Champion	bis 2 Min.
Umgekehrtes Brett	bis 2 Min.
Business-Kind	bis 2 Min.
Sich selbst umarmen	bis 1 Min.

Schultergürtel. Psychisch gesehen vertieft diese Haltung die Atmung und hat anregende Effekte auf das endokrine System. Sie wirkt Müdigkeit und Stimmungstiefs entgegen und verhilft zu mehr Gelassenheit.

Die bisherigen kräftigenden Übungen werden durch die Stellung des Kindes – im Sanskrit Balasana genannt – hier als *Business-Kind* ausgeglichen. Es erfolgt eine Entlastung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur, und das Becken wird gedehnt. Oberer und insbesondere unterer Rücken werden vollständig entspannt. Die Wirbelsäule wird intensiv wahrgenommen. Die Atmung wird in den Rücken gelenkt. Psychisch als auch physisch kommt der Körper jetzt ganz zur Ruhe.

Sich selbst umarmen bildet den Abschluss der Übungsreihe. Der dynamische Teil der Übung dient der Förderung der Beweglichkeit und Lockerung. Der statische Teil, also das Stillstehen, ermöglicht, die Konzentration nach innen zu lenken.

Business-Kind

I sich sinken lassen I

■ Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls, und stellen Sie die Beine etwas mehr als hüftbreit auf dem Boden auf. Atmen Sie einige Male bewusst und langsam ein und aus.

■ Beginnen Sie mit der einfacheren Kind-Variante, indem Sie mit der nächsten Ausatmung Ihren Oberkörper so weit nach vorne-unten bringen, wie es für Sie machbar und entspannend ist. Dabei legen Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln so ab, dass Sie den gesamten Rücken stützen können und der untere Rücken ganz entspannt ist. Bleiben Sie für mehrere Atemzüge in dieser Position, und spüren Sie in Ihren entspannten Rücken hinein.

■ Kommen Sie nun mit der nächsten Ausatmung in die vollständige Kind-Haltung, indem Sie Ihre Arme zwischen den Beinen nach unten hängen lassen. Auch der Kopf hängt locker nach unten. Spüren Sie für mehrere Atemzüge in die intensive Dehnung in Ihrem Rücken hinein.

■ Einatmend richten Sie Ihren Oberkörper aus dem unteren Rücken heraus Wirbel für Wirbel auf und kommen zurück in die aufrechte Sitzhaltung.

■ Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie für mehrere Atemzüge in sich hinein: Sind unterer sowie oberer Rücken und der Schulterbereich gelöster?

■ Abschließend öffnen Sie wieder Ihre Augen. Dann stehen Sie auf und recken und strecken sich.



Zuerst halbes Business-Kind mit abgelegten Armen ...



... dann ganzes Business-Kind mit nach unten hängenden Armen lassen.