

Übungen für das Büro

Mit Yogaübungen die Verdauung anzuregen setzt voraus, ein Programm mit Übungen zusammenzustellen, bei denen der Bauchraum durch muskuläre Kontraktionen, Verwindung mittels Drehbewegungen aus der Körpermitte heraus und nicht zuletzt durch Pressen aktiviert wird.

Das Programm startet mit *Bauch einziehen*. Gelernt wird, den Bauchraum zu entspannen und gleichzeitig die Bauchmuskeln zu kräftigen. Dies aktiviert die Darmtätigkeit und hilft, Probleme leichter zu 'verdauen'. Die Übung wirkt beruhigend auf das im Oberbauch befindliche Sonnengeflecht – ein großes Nervengeflecht, das unsere Verdauung regelt und bei Stress empfindlich reagiert.

Der *Einfache Drehsitz* – im Sanskrit Matsyendrasana genannt – vermittelt Stabilität und Ruhe, weil er im Sitzen statisch und mit fester Verbindung zur Unterlage ausgeführt wird. Auch steht der Drehsitz im Yoga für das Lösen emotionaler Blockaden und erstarrter Denkmuster. Die Drehung bietet buchstäblich und im übertragenen Sinn eine neue Perspektive und Klarheit, insofern der Raum um sich herum in dieser Position bewusst wahrgenommen wird. Verkrampfungen in Rücken, Nacken und Schultern können sich lösen. Körperlich regt das Asana die Organe des Bauchraums an, und der Blutkreislauf kann stimuliert, das Verdauungsfeuer angeregt werden. Außerdem werden die Wirbelgelenke mobilisiert, der Rücken aufgerichtet und die gesamte seitliche Rumpfmuskulatur gedehnt. Das verbessert die Körperhaltung.

Die Übung *Bauch pressen* wurde zwischen die beiden Drehsitzvariationen gesetzt,

Übungen	Dauer 11 Min.
Bauch einziehen	bis 2 Min.
Einfacher Drehsitz	bis 2 Min.
Bauch pressen	bis 2 Min.
Intensiver Drehsitz	bis 3 Min.
Gleichmäßiger Atem	bis 2 Min.

um Abwechslung zu bieten und eine kleine Pause zwischen intensiven Oberkörperdrehungen zu ermöglichen. Da Gesäß und Becken bei den Drehsitzen gefordert sind, wirkt die Übung für diese Körperteile entspannend. Ein wichtiger Effekt dieser Übung ist, dass mit der Dehnung des musculus piriformis auch der Bauchraum sanft gepresst wird.

Der *Intensive Drehsitz* – eine Variante des Matsyendrasana – fokussiert wieder eine Drehung des Oberkörpers mit Stimulation der Bauchorgane. Diese Drehsitz-Variante ist etwas anspruchsvoller: Da das eine Bein jeweils über das andere geschlagen wird, sind die körperlichen Wirkungen intensiver spürbar.

Der *Gleichmäßige Atem* – im Sanskrit Sama vritti genannt – ist zum Abschluss des Programms wichtig, um den Wirkungen der Übungen, die allesamt den Bauchraum entspannen sollen, nachzuspüren. Grundsätzlich kann solch eine Bewusstmachung des Atemvorgangs körpermeditative Prozesse anstoßen und kontemplativ wirken.

Mach mit bei Übung 4 ...

Intensiver Drehsitz

| Matsyendrasana I

■ Sitzen Sie entspannt und aufrecht auf dem vorderen Drittel eines Stuhls. Vergewissern Sie sich, dass Sie mit beiden Gesäßhälften guten Kontakt zur Unterlage haben. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Ihre Sitzbeinhöcker auf dem Stuhl platziert bleiben.

■ Schlagen Sie nun Ihr rechtes Bein über das linke. Platzieren Sie Ihre linke Hand wenn möglich auf dem rechten Knie.

■ Strecken Sie nun einatmend den rechten Arm nach oben über den Kopf. Richten Sie Ihren Rücken dabei auf. Ausatmend führen Sie den rechten Arm in einem Kreis nach hinten unten. Oberkörper und Kopf folgen dem rechten Arm und drehen nach rechts, soweit es angenehm ist. Der Blick geht über die rechte Schulter. In der Endposition lassen Sie Ihren Arm locker an der Stuhlseite hängen.

■ Halten Sie die Position mit aufrechtem Oberkörper, und atmen Sie einige Male tief in den Bauch ein und aus.

■ Zum Auflösen der Position führen Sie den rechten Arm einatmend zurück nach oben über den Kopf und ausatmend nach vorne unten. Dabei drehen Sie mit dem Oberkörper zur Mitte. Dann lösen Sie die Beine voneinander und kommen in die aufrechte Sitzposition zurück.

■ Nun bauen Sie die Position langsam zur anderen Seite auf. Halten Sie diese wieder für einige tiefe Atemzüge.

■ Kommen Sie anschließend in den aufrechten Sitz zurück, und spüren Sie der Übung nach.



Mit aufrechtem Oberkörper in die Drehung gehen.

