

## Übungen für das Büro

'Aufrichtung von unten' startet mit den Füßen, die durch multidirektionale Bewegungen gezielt durchwärmt werden. Danach erfolgt eine Aufrichtung nach oben, die die Hüfte einbezieht und mit einbeinigen Standpositionen endet, die mit Körperstreckungen verbunden sind.

Das Programm beginnt mit der Mobilisierung der Füße, nämlich *Füße kreisen, krallen und spreizen*. Mit dem entschleunigten Kreisen der Füße wird auch deren Durchblutung gefördert. Danach wirkt das Krallen und das Spreizen gezielt Durchblutungsstörungen in den Füßen entgegen. Erfolgt die Übung mit Schuhen, kann auch festgestellt werden, ob diese den Zehen genügend Platz lassen.

Das *Wippen* auf Fußballen und Fersen gilt als Basisübung für schöne Waden, ist gezielte Venengymnastik und ein ausgezeichnetes Training für die gesamte Fuß- und Wadenmuskulatur. Es wird nicht nur die Durchblutung der Füße angeregt, sondern auch die der Unter- und Oberschenkel. Außerdem erfolgt eine Schulung des Gleichgewichts. Wann immer möglich, sollte diese Übung barfußig oder in Socken erfolgen. Als Einzelübung zwischendurch bietet sich das Wippen geradezu an, etwa in einer Warteschlange oder zuhause z.B. beim Zähneputzen.

Die Übung *Hüften aktivieren* beginnt zunächst einmal mit dem Beinheben, um einen stabilen Einbeinstand einzuleiten. Beim bewussten Hochheben eines Beins wird neben der Koordinationsfähigkeit auch die Konzentration gefördert. Gleichzeitig werden die einzelnen Beingelenke

| Übungen                            | Dauer<br>14 Min. |
|------------------------------------|------------------|
| Füße kreisen, krallen und spreizen | bis 3 Min.       |
| Wippen                             | bis 2 Min.       |
| Hüften aktivieren                  | bis 3 Min.       |
| Einfacher Kranich                  | bis 3 Min.       |
| Aufrechter Tänzer                  | bis 3 Min.       |

mobilisiert und wirken geschwollenen und müden Beinen aktiv entgegen.

Die Übung *Einfacher Kranich* ist im Unterschied zur Vollform, die auch als Krähe – im Sanskrit Bekasana genannt – bezeichnet wird, sehr einfach und als Standposition ausgelegt. Sie trägt zur aufrechten Körperhaltung bei und stärkt durch die einbeinige Position die Standsicherheit. Energetisch soll sie harmonisierend wirken, psychisch Zielorientiertheit entwickeln.

Die Haltung *Aufrechter Tänzer* verbessert das Gleichgewicht und die Standfestigkeit, fördert Flexibilität wie auch Körperspannung und dehnt die Hüftbeugemuskulatur wie auch die Muskulatur der Oberschenkel. Außerdem werden die Hüftgelenke mobilisiert, und die Wirbelsäule wird in eine Überstreckung geführt, die einem Rundrücken entgegenwirkt. In der hier angeleiteten Form ist diese Übung einfach durchzuführen. Auch stellt sie eine gute Vorform des vollausegebildeten Tänzer-Asana dar, das im Sanskrit als 'Natarajasana' bezeichnet wird.

Mach mit bei Übung 5 ...

### Aufrechter Tänzer

I Körpervorderseite dehnen I

- Stehen Sie im aufrechten Stand und richten Sie den Blick auf einen Punkt vor Ihnen. Jetzt verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein und stabilisieren sich so, dass Sie das rechte Bein vom Boden abheben und die Ferse behutsam in Richtung Gesäß bringen können. Fassen Sie mit der rechten Hand den Knöchel. Zur Stabilisierung können Sie die linke Hand in die Hüfte bringen oder Sie sichern einen stabilen Stand, indem Sie sich mit der linken Hand z.B. an einer Stuhllehne halten.

- Bleiben Sie für mehrere Atemzüge in der Haltung und spüren Sie die Dehnung in Hüfte und Oberschenkel. Nehmen Sie wahr, wie die Dehnungsintensität mit jedem Atemzug nachläßt.

- Jetzt aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur. Halten Sie die Spannung, denn sie schützt vor einer Überstreckung des unteren Rückens. Dann heben Sie Ihren rechten Fuß nach hinten oben an, so dass Sie in eine Bogenspannung kommen, die Ihre ganze Körpervorderseite dehnt.

- Bleiben Sie auch hier für mehrere Atemzüge in der Haltung und spüren Sie in Ihr rechtes Hüftgelenk, Ihre Wirbelsäule und Ihre rechte Schulter hinein.

- Nun wechseln Sie die Seite, indem Sie die Handlungsabfolge mit dem rechten Bein als Standbein ausführen.

- Kommen Sie in den aufrechten Stand zurück. Spüren Sie für mehrere Atemzüge der Haltung nach. Dann lockern Sie beide Beine.



Ein Bein anwinkeln, die Ferse zum Gesäß bringen und die Dehnung in Hüfte und Oberschenkel spüren. Dann den Fuß nach hinten-oben bringen und in eine Bogenspannung kommen.

