

## Übungen für das Büro

Eine durchlässige Körpermitte setzt eine flexible Wirbelsäule voraus. Deshalb konzentrieren sich die folgenden Übungen auf Streckungen und Drehungen der Wirbelsäule in verschiedene Richtungen.

Einleitend wird in der Abfolge des ersten Übungsteils die Wirbelsäule bewegt, bevor die Haltung *Entspannter Kutscher* eingenommen wird. Diese erinnert daran, wie die Kutscher früher auf dem Bock saßen, wenn Sie Pause hatten. Die Position beruhigt und bewirkt eine wohltuende Dehnung von Rücken und Nacken.

Beim *Power-up* wird aus dem entspannten Sitzen eine kraftvolle Bewegung aus dem Sitzen heraus, mit der die Körpermitte aktiviert wird.

Mit der halben *Flankenöffnung* – im Sanskrit *Ardha Utthita Parsvakonasana* genannt – können aus einer stabilen Sitzhaltung heraus die Seiten des Oberkörpers von der Taille bis zu den Fingerspitzen gedehnt werden. Hält man die Dehnposition, wird bei jeder Einatmung die Zwischenrippenmuskulatur noch etwas mehr aktiviert und gedehnt, was wiederum eine vollständige und tiefe Atmung unterstützt. Durch die seitlichen Press- und Dehnwirkungen im Bauchraum wird auch die Verdauung gefördert. Grundsätzlich wird auch die Wahrnehmung für Kraftlinien und myofasziale Ketten verfeinert, die den Körper durchziehen.

*Vorbeugen mit Drehung* ist an das Dreieck – im Sanskrit *Trikonasana* genannt – angelehnt. Die Übung löst Spannungen im Rücken, in den Schultern und im Nacken. Die Rotation der Wirbelsäule wirkt wie eine

Übungen	Dauer 12 Min.
Entspannter Kutscher	bis 3 Min.
Power-up	bis 2 Min.
Flankenöffnung	bis 2 Min.
Vorbeugen mit Drehung	bis 2 Min.
Meditativer Kutscher	bis 3 Min.

Gegenbewegung zur alltäglichen Körperhaltung und lässt dadurch einen sofortigen Effekt erspüren. Wird diese Übung täglich durchgeführt, besitzt sie für den Erhalt der Beweglichkeit der Wirbelsäule essenzielle Bedeutung. Denn durch tägliches Praktizieren einer Wirbelrotationsübung kann der mit zunehmendem Alter entstehenden Versteifung entgegengewirkt werden. Zusätzlich wird durch die Rotation Raum zwischen den Wirbeln geschaffen und somit für eine verbesserte Nährstoffversorgung gesorgt. Außerdem wird der Brustraum erweitert und der Atem angeregt.

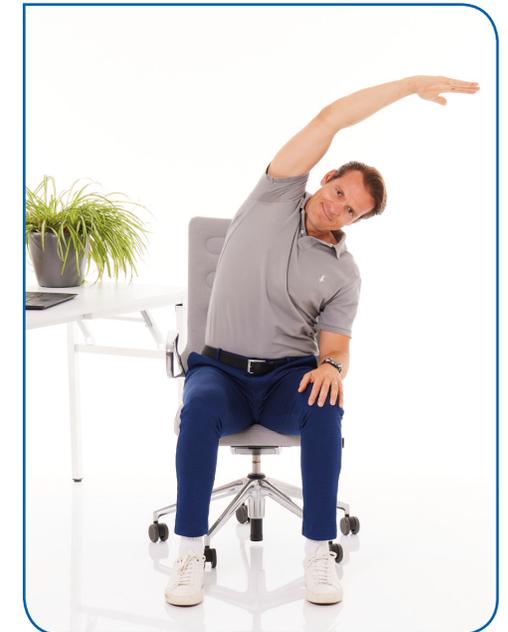
Nachdem eingangs des Programms der entspannte Kutscher geübt wird, ist es ausgangs der *Meditative Kutscher*, wie er von dem Begründer des Autogenen Trainings, Johannes Heinrich Schultz, in Anlehnung an die Droschkenkutscher um die Jahrhundertwende – 19./20. Jhd. – ausgedacht und in das Autogene Training als meditative Sitzhaltung eingebracht wurde. Richtig ausgeführt ist dies eine Haltung, bei der man in sich gekehrt vollständig entspannen kann.

Mach mit bei Übung 3 ...

### Flankenöffnung

| *Ardha Utthita Parsvakonasana* |

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls.
- Richten Sie Ihren Oberkörper auf. Dann bringen Sie einatmend Ihren rechten Arm gestreckt über die Seite nach oben und über Ihren Kopf. Von der Hand bis zur Taille bildet sich ein Bogen.
- Halten Sie die Spannung für mehrere Atemzüge. Genießen Sie in dieser Haltung bewusst jeden Atemzug. Spüren Sie, wie Ihr Atem nicht tief in den Bauch fließt, sondern weit in die Flanken, sodass sich die unteren Rippenbögen durch die Einatmung zur Seite hin dehnen.
- Wenn Sie sich wohlfühlen, können Sie den Kopf zum gehobenen Arm hin drehen, so dass Ihr Blick an der Armbeuge vorbei nach oben zeigt. Lassen Sie dabei Ihren Oberkörper nach vorne ausgerichtet, sodass sich die Wirbelsäule nicht dreht. Achten Sie auch darauf, Ihre Schulter entspannt zu halten.
- Lösen Sie die Haltung auf, indem Sie ausatmend den rechten Arm nach unten führen und den Oberkörper wieder aufrichten.
- Nun führen Sie die Übung auf der anderen Seite durch.
- Lockern Sie abschließend Ihre Beckenregion, indem Sie im Sitzen Ihr Becken nach vorne und hinten sowie langsam nach rechts und nach links kippen. Wenn Sie wollen, können Sie diese Übung auch im Stehen ausführen.



In der Flankendehnung die Spannung halten. Wenn Sie sich wohlfühlen, den Kopf zur Armbeuge hin drehen.

