

Handout - Yoga fürs Büro

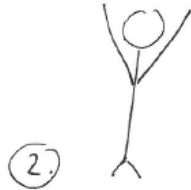
Bettina Pfannenstiel / Yogalehrerin (500 h, Yoga Alliance)

Übungen im Stehen

Berghaltung (Tadasana) und mögliche Varianten



Aufrecht stehen und beide Füße gut im Boden verwurzeln.



Beide Arme nach oben nehmen. Finger sind locker und Schultern möglichst weg von den Ohren.

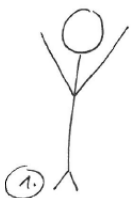


Mit der linken Hand weit nach oben greifen („nach den Sternen greifen“). Schulter möglichst weg vom Ohr.



Seiten wechseln und mit der rechten Hand nach oben greifen.

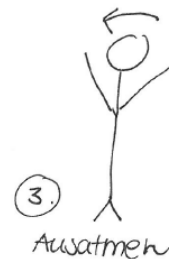
Schwingende Palme



Füße gut im Boden verwurzeln. Arme nach oben nehmen. Rücken lang atmen.



Mit dem Einatmen nach rechts „schwingen“. Schultern weg von den Ohren.



Mit dem Ausatmen zur anderen Seite „schwingen“.

Hüftkreisen



Beine ungefähr hüftschmal aufstellen und Füße gut im Boden verwurzeln. Mit dem Becken kreisende Bewegungen ausführen.



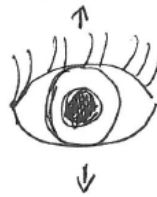
Nach einer Weile die Seiten wechseln oder die Bewegungen mit dem Atem verbinden.

Übungen im Sitzen

Augenübungen



Ggf. Brille abnehmen. Augen schließen. Hände aneinander reiben und warme Hände auf die Augen legen.



Augen öffnen und Blick nach oben richten. (Kopf nicht bewegen.) Anschließend Blick nach unten richten. 3-5 Wiederholungen.



Blick nach links richten. Blick nach rechts richten. 3-5 Wiederholungen. Wenn nötig zwischendrin die Augen schließen.



Blick im Uhrzeigersinn bewegen. Dann Blick gegen den Uhrzeigersinn bewegen. Augen schließen und nachspüren.

Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana)



Auf dem Stuhl nach vorne rutschen, bis die Füße den Boden berühren. Rücken gerade aufrichten.



Füße gut in den Boden atmen. Vom Becken her mit geradem Rücken nach vorne beugen. Arme auf den Oberschenkeln ablegen oder locker hängen lassen.



Mit der nächsten Einatmung Wirbel für Wirbel langsam aufrichten.

Kamelritt



Auf dem Stuhl nach vorne rutschen, bis die Füße den Boden berühren. Rücken gerade aufrichten.



Arme nach vorne oder Hände bequem auf dem Oberschenkel abstützen. Mit der Einatmung den Brustkorb nach vorne wölben. Füße fest im Boden verwurzelt.



Mit der Ausatmung den Rücken rund werden lassen.

5 – 20 Wiederholungen im eigenen Atemrythmus.

Seitdrehungen



Auf dem Stuhl nach vorne rutschen und beide Füße gut in den Boden atmen. Rücken lang aufrichten. Beide Arme nach oben bringen, so dass die Ellbogen in einer Linie mit den Schultern sind. Die Finger bleiben dabei ganz locker.

Mit der Einatmung die Arme nach rechts bewegen, mit der Ausatmung nach links. Darauf achten, dass die Ellbogen und Schultern während der ganzen Übung auf einer Linie bleiben.

5 – 10 Wiederholungen

Füße und Handgelenke kreisen (Pawan Mukta Asanas)



Ans vordere Ende des Stuhls rutschen. Rücken lang und gerade aufrichten.

Einen Fuß vom Boden heben und mit dem Fuß kreisen. Nach einiger Zeit die Richtung wechseln. Anschließend mit dem anderen Fuß ebenso kreisen und die Richtung wechseln.

Anschließend mit den Händen üben.

Nacken dehnen



Rücken und Nacken lang aufrichten. Schultern von den Ohren weg atmen.

Gesicht entspannt lassen.



Den lang aufgerichteten Nacken sanft zur linken Seite gleiten lassen. So weit gehen, wie angenehm möglich.



Anschließend den Nacken sanft zur anderen Seite gleiten lassen.

5 – 10 Wiederholungen



Kinn sanft zur Brust legen. Den Kopf mit auf der Brust abgelegtem Kinn achtsam von Seite zu Seite bewegen.

Kuhmaulhaltung (Gomukhasana)



Bei lang aufgerichtetem Rücken den linken Arm nach oben bringen. Schulter möglichst weg vom Ohr. Den rechten Arm anwinkeln und die Hand von hinten zwischen die Schulterblätter legen.



Jetzt den oberen Arm nach unten bringen, so dass sich evtl. die Finger bzw. die Fingerspitzen berühren können.

Einige Atemzüge halten und dann die Armposition auflösen. Arme ausschütteln.



Nun den rechten Arm nach oben bringen und die Schulter vom Ohr weg vom Ohr bewegen. Den linken Arm anwinkeln und von hinten zwischen die Schulterblätter legen.



Jetzt den oberen Arm nach unten bringen, so dass sich evtl. die Finger bzw. die Fingerspitzen berühren können.

Einige Atemzüge halten und dann die Armposition auflösen. Arme ausschütteln.