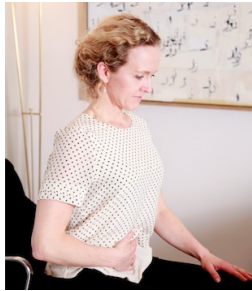


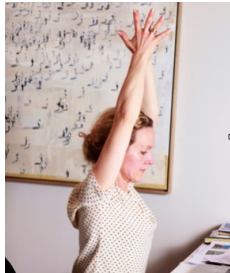
## Atmen

Setze Dich aufrecht auf den Stuhl. Entspanne den ganzen Oberkörper, und lege dann eine Hand auf den Bauch. Spüre die Bewegung des Atems mit der Hand. Entspanne mehr und mehr bei jeder Ausatmung. Atme nun weiter durch die Nase mit Ujjayi.



## Fehlende Konzentration

Bringe die Handflächen zusammen vor die Brust und spreize die Fingern auseinander. Bring die Daumen zur Brust und atme mit Ujjayi. Strecke danach die Hände nach oben, während die Schultern entspannt bleiben. Verweile hier für 5 Atemzüge.



## Computer-Rücken

Atme tief ein, und strecke die Arme über den Kopf. Bringe die Handflächen zusammen, verschränke die Fingern ineinander, und lasse die Handfläche Richtung Decke zeigen. Versuche hier die längste Entfernung zwischen Schultern und Handgelenk zu erreichen. Der Rücken ist gestreckt (ohne Hohlkreuz) und das Becken ist leicht nach vorne gekippt. Dehne Dich nun nach links und halte die Dehnung für 3 Atemzüge, und dann nach rechts für 3 Atemzüge.



## Ideen „pflücken“

Stelle Dich hin mit den Füßen in Hüftbreite. Strecke dann erst den rechten Arm nach oben, pflücke dir eine neue Idee, und hebe dabei die linke Ferse. Dann greife mit der linken Hand ganz weit nach oben, und hebe dabei die rechte Ferse. Pflücke mindestens 10 neue Ideen.



## Schultern entspannen

Richte erst den Rücken auf, und strecke dann den rechten Arm nach oben, winkle den Unterarm nach unten ab und lege die Hand auf den Rücken. Jetzt bringst Du den linken Arm nach hinten und beugst ihn, so dass der Handrücken auf dem Rücken liegt. Die Schultern kannst Du gleichzeitig nach außen drücken. Versuche, dass die Hände ineinandergreifen oder dass sich die Fingerspitzen berühren. Es genügt auch, die Hände auf dem Rücken ruhen zu lassen. Als mögliche Hilfe kannst Du mit beiden Händen ein Lineal umfassen. Halte die Stellung so lange, wie es für Dich angenehm ist, und führe sie dann in die andere Richtung aus.



## Hallo Brust und Schultern

Lege die Hände, Unterarme und Ellenbogen auf dem Tisch ab, und schiebe den Stuhl zurück.



Atme ein, strecke die Arme und bring den Kopf entspannt zwischen den Armen mit der Ausatmung. Verweile hier für 5 Atemzüge bevor Du wieder hochkommst.

## Mäuse-Schultern

Strecke beide Arme nach vorne und drehe die Handfläche nach oben. Lege den linken Ellenbogen auf die rechte Armbeuge. Beugen beide Arme und drehe die Handflächen nach außen. Dann lasse die Hand des oberen Arms (erst linke) einen Bogen außen rum um die rechte Hand machen, und lege die Handflächen aufeinander - so gut Du kannst. Hebe nun die Ellenbogen bei jeder Einatmung und senke sie bei der Ausatmung. Nach fünf Atemzüge, kannst Du die Seite ändern.

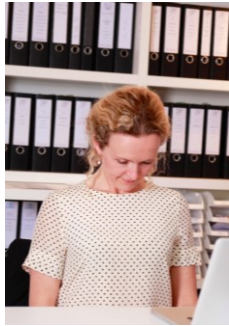


## Schnelle Rückenmassage

Komm zum Stehen. Leg die Hände auf den Tisch. Bei der Einatmung schaut Du zur Decke und bei der Ausatmung schaut Du zum Bauchnabel. Wiederhole den Verlauf 5 Mal.

## Nackendehnung

Sitze aufrecht auf dem Stuhl.  
Atme 2-3 Mal tief ein und aus.  
Atme dann tief ein, und bei der Ausatmung bring das Kinn zur Brust. Atme ein, und bringe den Kopf zurück zur Mitte.  
Atme aus, wende das Kinn Richtung Decke.  
Atme ein, komm zurück zur Mitte.



Atme aus, guck über Deine rechte Schulter. Atme ein, komm zurück zur Mitte. Atme aus, schau über Deine linke Schulter. Atme ein, komme zurück zur Mitte. Atme aus, bring das Kinn wieder zur Brust, und fang dann an, Deinen Kopf ein Viertel Kreis nach rechts drehen, bring das Kinn wieder zum Brustkorb senken, dann dreh den Kopf einen Viertel Kreis nach links. Wenn Du eine Spannung spürst, dann bleibe dort, und atme in die Spannung hinein.

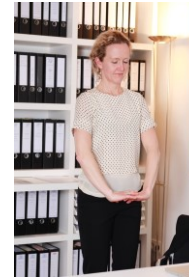
## Kalt und unkonzentriert

Bringe die Arme weit auseinander parallel zum Boden. Strecke die Fingern nach oben. Die Handflächen schiebst Du vom Körper weg, und die Finger streckst Du nach oben. Erreiche hier die maximale Entfernung zwischen den zwei Handgelenken. Atme ruhig weiter. Bewege nun die Arme weiter nach hinten und wieder zurück - 10 mal, und rotiere danach die Arme im Kreis 10 mal nach vorne und 10 mal nach hinten.  
Mache anschließend zwei Fäuste und dreh die Handgelenke im Kreis.



## Energieraum schaffen

Stelle Dich mit sicherem Stand - die Füße parallel zueinander - hin. Sammle Dich für einige Atemzüge und beruhige durch das Atmen Deinen Körper und Deinen Geist. Erst nehme die Hände vor Deinen Unterleib, (die Handfläche zeigen nach innen, zum Körper hin) und komme bei Dir an mit mehreren Atemzügen.



Atme nun ein und führe die Hände nach oben, bis ca. vor Deine Brust - hole die ganze Müdigkeit aus Deinem Körper.



Drehe dann die Handfläche nach außen/vorne, atme aus und verteile die Müdigkeit nach vorne.



Wenn Du Deine Arme nicht weiter strecken kannst, atme ein und führe die Handfläche zurück zur Brust - hole Dir Energie herein. Atme aus, und bringe die Hände zurück zur Ausgangsposition - verteile die Energie in den Körper.



Wiederhole diesen Übungsablauf 3 bis 7 mal.

# BÜRO-YOGA

Kleine Übungen für  
zwischen durch

