
Im Sitzen auf dem Bürostuhl

für Rücken + Bandscheiben

Katze/Kuh im Sitzen mit den Händen auf den Oberschenkeln, im Atemtempo

Panther (mehrere Wiederholungen im Atemtempo):

Ein: Rücken lang aufrichten

Aus: Auf den Oberschenkeln ablegen, Kopf hängt

Ein: Kopf hebt, Rücken lang

Aus: Bauch einziehen, Rücken rund

Ein: ... von vorne

Ruhe, Gelassenheit, starke Nerven

Drehsitz: Knie übereinander, Rücken lang machen, Richtung oberes Bein drehen, Hand geht mit zur Seite hinten und greift Stuhl oder Lehne. 6 tiefe Atemzüge. Einatmen zurück zur Mitte. Beine wechseln, zur anderen Seite drehen.

Herz, Immunsystem, Wohlfühlhormone

Kamel: Hände hinter dem Gesäß aufstellen oder Lehne außen greifen. Langer Rücken, Schultern nach hinten rollen, Brustkorb zur Decke öffnen. Kinn nur leicht zur Brust ziehen, tiefe Atmung.

gut für die inneren Organe, erhöht Atemvolumen

Seitbeuge (einige Wiederholungen im Atemtempo):

Hände auf die Oberschenkel, langer Rücken.

Ein: Arm kraftvoll zur Decke

Aus: Arm über den Kopf zur Seite dehnen

Ein: Aufrichten

Aus: Hand ablegen

WH andere Seite

gut für unteren Rücken, inneren Antreiber aktivieren

Entspannungshaltung: Fußgelenke kreuzen, verschränkte Hände auf die Tischplatte, Stirn darauf ablegen. Tiefer Atem. 3 Minuten, besser 5 - 7.

Für Kopf & Nerven

Bewußte Bauchatmung

Der vertiefte Atem beruhigt das Nervensystem, die Sauerstoffversorgung wird verbessert, Verspannungen im Bauchraum gelöst.

Ujjay-Atem

Wenn Du damit vertraut bist, nutze ihn für ein paar Atemzüge. Spüre, wie sich die Muskeln im unteren Bauch und Dein Beckenboden dabei aktivieren.

Lächeln

Ein Lächeln sagt Deinem Körper, daß es Dir gut geht! Körperhaltung, Gesichtsausdruck und innere Befindlichkeit beeinflussen sich gegenseitig.

Geistige Frische + Begeisterung wecken

Handflächen reiben, abwechselnd Handrücken reiben, klatschen, Handkanten klopfen, ausschütteln.

Büro-Power

Hände verschränken, an den Brustkorb nehmen. Einatmen, Handflächen nach außen, Hände wegstrecken. Ausatmen, zurück zum Brustkorb. Nach vorne, rechts, links, oben, unten. Zum Schluß Hände an den Hinterkopf legen, Einatmen: Ellenbogen schieben nach hinten, Ausatmen: Druck lösen. WH 5x.

Meditation im Sitzen

Stabiler, aufrechter Sitz, Hände locker auf die Oberschenkel, Augen schließen. Etage für Etage den Körper wahrnehmen. Aufmerksamkeit auf den Atem richten, Atemzüge zählen. Im Hier und Jetzt einige Atemzüge verweilen. Tief einatmen, tief ausatmen, wieder bewegen, Augen sanft öffnen.

Büro-Yoga

Tipps und Ideen für's Home Office
und alle Schreibtischtäter.

Version Feb 2021.

SUSANNE NOACK YOGA * susanne.yoga

Unterwegs

Im Auto

An jeder roten Ampel:
10x Beckenboden aktivieren.

Im Bus

Augen Trainieren: Fokus abwechselnd in die Nähe und in die Ferne richten.

Warten an der Haltestelle

Stabiler Stand: Bergstellung.

Füße, Venenpumpe, Gleichgewicht:
Bewußt mit der Einatmung auf die Zehenballen,
mit der Ausatmung Fersen wieder absetzen.

Sequenz:

*Bergstellung

*Hände hinter Rücken greifen, Vorbeuge

*Bergstellung mit nach oben gestreckten Armen

*Knie zur Brust ziehen rechts, WH links

*Fuß hinten greifen, Hüfte + Oberschenkel dehnen
rechts, WH links

*Katze/Kuhrücken mit Händen auf den

Oberschenkeln, im Atemtempo 5x

*Bergstellung

Kurze Übungsfolgen im Stand

Warten auf den Drucker

in 5 Minuten ganz viel Energie holen

*stabiler Stand: Bergstellung

*Im Atemtempo 1 Minute wiederholen:

Ein: Fersen heben

Aus: Fersen senken

(gerne Arme mit zur Decke heben + senken)

*großer Schritt zurück, Arme zur Decke: Krieger I

*hintere Ferse schräg absetzen, zur Seite öffnen:

Krieger II

*Breite Grätsche, Fußspitzen zeigen leicht nach

außen, Knie beugen, Gesäß tief,

Arme in den Kaktus: Göttin

*Vorbeuge in der Grätsche, Beine strecken

*Krieger II andere Seite

*Krieger I andere Seite

*Bergstellung

Statt Kaffee gegen das Mittagstief

regt den Adrenalinfluß an

*Vorbeuge im Stehen, 2-3 Minuten

*stabiler Stand: Bergstellung mit erhobenen Armen

abwechselnd 1 Hand zur Decke, dehnen

*Vorbeuge mit hinter dem langen Rücken

verschränkten Händen, parallel zum Boden

*Katze/Kuh im Stehen, Hände auf den Oberschenkeln

*Blitz: Knie tief beugen, Arme zur Decke

*Hände vor der Brust aneinanderlegen, zur Seite

drehen, Ellbogen vor dem Knie einhaken. Tief

atmen. WH andere Seite, zurück zur Mitte

*Tiefe Vorbeuge

*Mit der Einatmung Wirbel für Wirbel zum Stehen

aufrollen.

Augen:

Immer mal wieder den Blick vom Bildschirm nehmen und in die Ferne sehen.

Abwechselnd für je 1 Minute die Augen mit der Hand abdecken, Blick in die Ferne richten. „Palmieren“ entspannt das visuelle System.

Hände reiben, die warmen Hände über die Augen legen und die Wärme genießen, Augen entspannen.

Augen offen oder mit den Händen bedeckt, Blick kreist wie ein Uhrzeiger, mehrmals, in beide Richtungen. Mit abgedeckten Augen nachspüren. Sanft wieder aufblinzeln.

Hände:

Handgelenke kreisen.

Hände im Anjali-Mudra vor der Brust zusammen legen, Handballen mit sanftem Druck aneinander behalten, Hände nach unten schieben, Handgelenke dehnen.

Arme ausstrecken, eine Hand unterstützt die andere beim Dehnen des Gelenks mit Fingerspitzen zur Decke, dann Finger spitzen zum Boden.

Sanft ausschütteln.

Schultern und Nacken:

Schultern abwechselnd zu den Ohren ziehen, fallen lassen. Mit beiden Schultern gleichzeitig wiederholen.

Ganz bewußt die Schultern rückwärts kreisen.

Adlerarme: beugen, Unterarme umeinander wickeln. Unterarme und Fingerspitzen zur Decke schieben. für den Wechsel die Arme weit zur Seite, Brustkorb öffnen, und die Adlerarme anders herum wiederholen.

Bürostuhl-Flow

Kopf entmüllen, Körper entlasten

*Aufrechter Sitz

*Adlerarme, 5-10x zur Decke schieben

*Drehsitz zu einer Seite

*Sitz greifen, Beine ausstrecken, 1 Bein anheben, über das andere kreuzen. Einatmung Arme zur Decke, Ausatmung den Oberkörper weit nach vorne über die Beine beugen, Arme gekreuzt ablegen.

WH andere Seite: Adlerarme, Drehsitz, Beine kreuzen, Vorbeuge

*Adlerarme jede Seite noch mal 3 Atemzüge halten

*im aufrechten Sitz einrichten

*Meditation im Sitzen

Langes Sitzen, egal ob auf dem Stuhl, Sofa, Boden:

Aufrechter Rücken! Immer wieder gute Basis schaffen, ggfs Füße erden, Becken aufrichten dh nach vorne kippen.

Evtl. durch ein Keilkissen die mühelose Aufrichtung des Beckens unterstützen.

Regelmäßige Bewegungspausen, ggfs Wecker stellen! Räkeln!

„Die beste Bewegung für die Wirbelsäule ist: die nächste!“