

## Office Yoga - für alle, die viel sitzen

### Atemübungen:

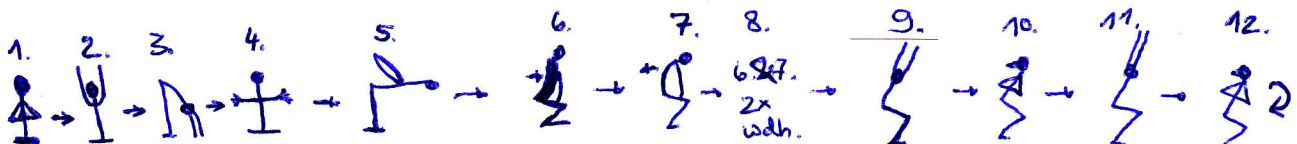
1. **Wachmacher: linkes Nasenloch** zuhalten und nur durch das Rechte Nasenloch ein- und ausatmen (AA) > das bringt Energie und wirkt wie ein Kaffee nach dem Mittagstief
2. **Die Ruhe behalten:** tief in den Bauch einatmen (EA), dass sich der Bauch wie ein Ballon hebt/ aufbläht und ausatmen, dass sich die Bauchdecke merklich wieder absenkt. Das ist so einfach, aber auch so wirkungsvoll und leider atmen viele Menschen falsch herum oder sind den ganzen Tag in der Brustatmung. 3x tief in der **Vollatmung** „durchatmen“ bewirkt wirklich Wunder
3. **Wechselatmung:** rechts Nasenloch verschließen, links Einatmen, linkes Nasenloch verschließen, rechtes Nasenloch dabei wieder öffnen und rechts ausatmen, dann rechts einatmen und wieder wechseln. Immer AUS und EIN - wechseln - AUS und EIN - wechseln usw.  
Wenn möglich Rhythmus entwickeln: 4 Zählzeiten EA , 4 halten (wechseln), 8 AA. Später: 2 EA, 8 halten, 4 AA

**Mobilisation:** Kopf nach links und rechts kreisen; Schultern vor und zurück kreisen, anheben und fallen lassen; Arme zu den Seiten weit ausstrecken & Brustkorb weiten (wie in 4. im Gruß), Rücken rund werden lassen Kopf mit einziehen, Becken nach hinten kippen, über das Becken wieder „aufrollen“ Rücken lang werden lassen bzw. leichtes Hohlkreuz, Kopf dabei leicht in den Nacken

### „Office Yoga Gruß“

für zwischendurch, in der Mittagspause, für nach der Arbeit zu Haus. Besonders wohltuend bei Rücken- und Nackenschmerzen, die von langem Sitzen kommen:

1. EA + AA: Stand + Hände in Gebetshaltung vor der Brust
2. EA: Arme lang, Hände gen Himmel, leichte Rückbeuge, Kopf dabei leicht in den Nacken
3. AA: Vorbeuge, weiterhin lange Arme, Rückseite der Beine werden gedehnt, Po hochziehen
4. EA: aufrichten, Arme auf Schulterhöhe weit auseinander, leichte Rückbeuge, Finger spreizen
5. AA: auf 90° vorbeugen, Rücken lang, Arme hinter Rücken verschränken, Hände verschränken
6. EA: Beine leicht beugen, ganz leicht nach vorn beugen, Hände auf Oberschenkel, Hohlkreuz
7. AA: so bleiben, nur den Rücken runden, Wirbel für Wirbel so rund wie möglich werden
8. 6. & 7. noch 2x wiederholen
9. EA: Grundposition aus 6. & 7. behalten aber Arme hoch als Verlängerung des Oberkörpers
10. AA: Rotation im Oberkörper nach rechts, Hände vor der Brust falten, Blick nach rechts
11. EA: 9. wiederholen
12. AA: 10. nur nach links und Blick dementsprechend ebenso nach links
13. EA: wieder mit 1. den Gruß beginnen und insgesamt 8 Durchgänge machen



anschließend wenn möglich in Rückenlage, sonst im Sitz 3-10 min entspannen, auf die Vollatmung (2. in den Atemübungen) konzentrieren, mit dem EA sich aufladen & Energie tanken, mit AA Stress und Anspannung ausatmen, Muskeln bewusst entspannen und Körper mehr und mehr lockern