

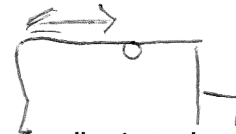


MANDALA
Institut für Yoga und Gesundheit

Hausertorstr. 46 35578 Wetzlar, Tel. 06441/212288, www.mandala-wetzlar.de
Martha M. Fritsch, Yogalehrerin und –ausbilderin, Gesundheitspädagogin, Tel. 06403/4343

Yoga im Büro – Übungsbeispiele

Vorbeuge im Stehen - dehnt und entspannt den unteren Rücken



Für diese Übung brauchst du einen Stuhl, den du mit der Lehne zu dir etwa einen Meter vor dich stellst.

Stehe hüftbreit, bringe beide Arme über vorne nach oben.

Beuge dich dann mit langem Oberkörper gerade aus der Hüfte heraus nach vorne und lege die Hände auf der Stuhllehne ab.

Die Knie leicht beugen. Dehne in den Kniekehlen nur sehr behutsam. Strecke jetzt langsam das Gesäß noch weiter nach hinten und spüre, wie der untere Rücken, ja die gesamte Rückseite des Körpers sich dehnt.

Spüre der Übung im Stehen oder auf dem Stuhl sitzen nach.

Flankendehnung im Sitzen (= Halbmond im Sitzen) - vertieft den Atem



Sitze in einer bequemen und aufrechten Ausgangshaltung.

Richte dich von den Sitzknochen aus auf. Gib dem Bauch Raum zum Atmen.

Lege die Hände an den Unterbauch, sammle die Aufmerksamkeit hier.

Hebe einen Arm weit nach außen, bewege auch Schulterblatt und Schulter mit nach außen.

Dehne den Arm weit nach oben, zugleich bringe die Hüfte auf dieser Seite sanft nach unten.

Verweile einige Atemzüge. Komme zurück, spüre nach und übe die andere Seite.

Drehsitz - lindert Rückenschmerzen



Sitze aufrecht auf dem Stuhl. Hebe die Arme, drehe nach rechts.

Die linke Hand geht zum rechten Bein, die rechte Hand stützt unten an der Sitzfläche. Auf beiden Gesäßseiten sitzen bleiben, einige Atemzüge verweilen und in der Position mehr entspannen.

Bei jeder Einatmung stell dir vor, dass deine Wirbelsäule auch in der Drehung noch nach oben wachsen will; sie streckt sich vom Steißbein bis zum Hinterkopf. Bei jeder Ausatmung begib dich ein wenig mehr in die Drehung hinein.

Komm zurück, spüre dem Drehsitz nach im entspannenden Kutschersitz.

Übe zur linken Seite.