

Office-Yoga für Dehnung und Entspannung*

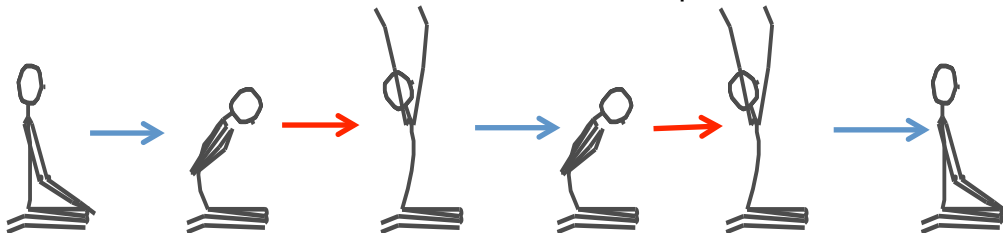
Sonne-Mond-Übung

Wähle eine angenehme Sitzposition, entweder auf einem Stuhl / Hocker oder auf dem Fußboden im Fersensitz. Wenn du dich für einen Stuhl entscheidest, dann bitte nicht den Rücken anlehnen, beide Füße sind nebeneinander am Boden. Kreuze bitte deine Arme vor dem Oberkörper: Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter.

Nimm Kontakt zum Fließen des Atems auf, folge einem Moment den Ein- und Ausatemzügen. Sowie die nächste Ausatmung auf natürliche Weise einsetzt, geh in eine Vorbeuge: Der Rücken rundet sich, der Kopf senkt sich, die Nasenspitze zeigt schräg nach unten Richtung Boden. Dehne dabei den Nackenbereich, da deine Halswirbelsäule deutlich in die Vorbeuge mitgeht.

Sowie die anschließende Einatmung einsetzt, richte dich bitte wieder auf, der Rücken streckt sich, hebe die Arme V-förmig in Richtung Zimmerdecke und strecke sie bis in die Fingerspitzen. Die Nasenspitze zeigt schräg nach oben in Richtung Zimmerdecke, dein Brustbein schiebt sich nach vorne und oben.

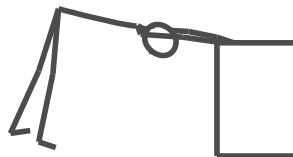
Sowie die nächste Ausatmung einsetzt, runde erneut den Rücken, der Kopf senkt sich. Und so weiter immer im dynamischen Wechsel 6 bis 10 vollständige Atemzüge lang. Anschließend die Hände sinken lassen und nachspüren.



Ausatmung = blauer Pfeil

Einatmung = roter Pfeil

Der Praxis-Hund



Für diese Übung benötigst du einen stabil stehenden Tisch, eine Fensterbank, einen Stuhl (der nicht wegrutschen kann) oder eine Wand. Du positionierst dich so, dass du dein Equipment mit den Händen bei ausgestreckten Armen (Ellenbogen nicht durchdrücken) erreichen kannst. Such dir einen sicheren Halt für die Hände (schulterbreit positionieren). Die Beine sind lang (Knie weich) und leicht gegrätscht (ca. schulterbreit). Je enger die Füße nebeneinander stehen, umso herausfordernder ist die Übung.

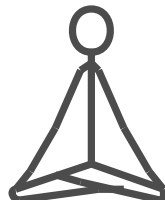
Jetzt beginne, Schritt für Schritt mit den Füßen nach hinten zu wandern, die Körperbeugung geschieht ausschließlich im Hüftgelenk. Das Gesäß strebt nach hinten und oben. Der Rücken ist lang, die Arme bleiben lang, der Kopf sinkt zwischen die Arme. Die Füße weiter gegrätscht aufgestellt halten. Je mehr du die Beine in die Länge gibst, desto mehr wirst du spüren, dass die gesamte Körperrückseite sich

dehnt. Gern bewege / drehe den Rumpf in der Position etwas hin und her, sodass noch mehr die Achselhöhlen und das Fasziengewebe der Körperrückseite angesprochen werden.

In dieser Übung bitte **Achtung bei Bluthochdruck**: Bitte in diesem Falle nicht zu lange in der Haltung bleiben und den Kopf nicht zu tief halten.

Bhramari – das Bienensummen

Bhramari ist eine Atemübung, bei der du ausatmend summst wie eine Biene. Durch dieses Summen entsteht in allen Resonanzräumen des Körpers – vor allem im Kopf, im Nacken und im Brustraum – eine starke Vibration. Sie führt dazu, dass alle Gewebe besser durchblutet werden, so dass viele Menschen im Anschluss eine angenehme Wärme und ein leichtes Kribbeln spüren. Bei der Ausatmung wird das ganze Gehirn durch die leichte Vibration des brummenden Klangs beeinflusst. Beim Bhramari sollte das Summen möglichst entspannt und nicht gepresst erfolgen. Der Atem sollte sich nicht anstrengend anfühlen. Du übst sitzend (auf dem Stuhl oder am Boden), der Oberkörper ist stabil und entspannt aufgerichtet. Beim Einatmen ist dein Mund geschlossen und du atmest still durch die Nase, beim Ausatmen lässt du deine Stimmbänder vibrieren, sodass ein summender Ton entsteht.



Diese Übungen stellt dir zur Verfügung:

Julia Cremasco, Gründerin des CREMASCO | Institut für Ganzheitlichkeit & Achtsamkeit.

Julia befasst sich seit Anfang der 2000er Jahre mit Yoga, ist zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU mit über 740 Ausbildungsstunden und Yogatherapeutin. Darüber hinaus hilft sie als Expertin für Resilienz und Stressbewältigung Unternehmen, Teams sowie Einzelpersonen ihren individuellen, kontextbezogenen Weg raus aus der Erschöpfung und hin zu mehr Balance zu finden – über Beratung, Coaching oder Psychotherapie (gem. Heilpraktikergesetz).

Mehr über sie unter www.cremasco.de

Direkter Kontakt:

Mail: jcremasco@cremasco.de
Tel.: 04321 301074

