

Bewegte Pausen für ein besseres Körpergefühl am Arbeitsplatz



Sabrina Otto

Tanzleiterin für Tanzkultur

Life-Yoga-Choachin

Einführung und Hinweise

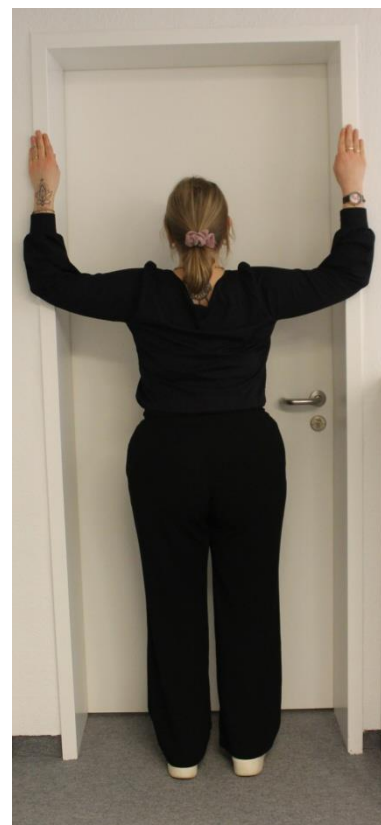
Ein achtsamer Umgang mit sich und seinem Körper ist vor allem auch im Arbeitsalltag wichtig. Ausreichende Bewegung gehört dazu. Dieses Programm ersetzt keinen Ausgleichssport, hilft Ihnen aber Ihr Körpergefühl im Arbeitsalltag zu verbessern. Gönnen Sie sich im Alltag gerne mehrmals aktive Pausen. Schenken Sie sich und Ihrem Körper diese Zeit. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Bitte hören Sie immer auf Ihren Körper und achten Sie auf Ihre Körpersignale. Bei akuten Verletzungen und Schmerzen ziehen Sie bitte unverzüglich einen Arzt hinzu. Überschreiten Sie bitte nicht die Grenzen Ihres Körpers und brechen Sie die Übungen bei starken Schmerzen ab. Achten Sie auf eine möglichst saubere und genaue Ausführung der beschriebenen Übungen. Führen Sie die Übungen immer in der richtigen Intensität aus, im Zweifelsfall lieber mit einer geringeren Intensität. Ein guter Maßstab ist dabei Ihr Atem. Können Sie während der Dehnung noch ruhig atmen, ist die Intensität genau richtig. Verfallen Sie in eine kurze und flache Atmung, ist die Intensität zu hoch. Der Dehnungs“schmerz“ ist deutlich, fühlt sich aber nicht brennend, pulsierend oder scharf an.

Schulter / Nacken

Schulter-/Brustdehnung am Türrahmen

Stellen Sie sich in einen Türrahmen. Die Arme kommen im 90 Grad Winkel oben an den Türrahmen. Stehen Sie aufrecht, der Rumpf ist fest. Atmen Sie ruhig und tief, während Sie sich langsam mit Ihrem Gewicht immer weiter nach vorne fallen lassen. Die Dehnung soll in den Schultern und im Brustbereich spürbar sein. Gehen Sie nur so weit nach vorne, wie die Dehnung noch angenehm für Sie ist. Halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 2 bis 3 Mal.



Schulterheben

Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern und Arme sind entspannt. Beim Einatmen ziehen Sie Ihre Schultern zu den Ohren und beim Ausatmen führen Sie die Schultern wieder langsam herunter. Wiederholen Sie diesen Ablauf 5 bis 10 Mal.



Schulter kreisen

Diese Übung kann ebenfalls im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern und Arme sind entspannt. Mit dem Einatmen kreisen Sie Ihre Schultern langsam über vorne nach oben zu den Ohren und mit dem Ausatmen über hinten nach unten. Wiederholen Sie diesen Ablauf 5 bis 10 Mal. Danach kreisen Sie die Schultern mit dem Einatmen langsam über hinten nach oben zu den Ohren und mit dem Ausatmen über vorne nach unten. Wiederholen Sie diesen Ablauf ebenfalls 5 bis 10 Mal.

Nacken dehnen

Setzen Sie sich aufrecht hin und ziehen Sie die linke Schulter nach unten. Drehen Sie Ihren Kopf nun um 45 Grad nach links und legen Sie dann die rechte Hand etwas oberhalb Ihres linken Ohres an den Kopf. Ziehen Sie den Kopf anschließend so weit nach rechts, bis Sie eine Dehnung in Ihrer linken seitlichen Nackenmuskulatur spüren. Ziehen Sie Ihr Kinn dabei in Richtung Kehlkopf, können Sie den Dehnungseffekt noch steigern. Halten Sie die Dehnung für mindestens 30 Sekunden und führen Sie sie genauso auch auf der anderen Seite aus.



Rücken

Sterngreifen

Setzen Sie sich aufrecht auf die Kante Ihres Stuhls. Strecken Sie beide Arme gerade in die Luft nach oben. Greifen Sie abwechselnd mit Ihren Händen in die Luft, als würden Sie nach den Sternen greifen wollen. Dabei schieben Sie Ihren greifenden Arm noch weiter nach oben. Ihre Wirbelsäule und Ihr Becken befinden sich dabei in einer leichten Seitneigung. Führen Sie die Bewegung 5 bis 10 Mal pro Seite aus.



Rücken-Rotation

Sitzen Sie aufrecht auf Ihrem Stuhl, heben Sie beide Arme an und greifen Sie sich mit beiden Händen an den Hinterkopf. Die Ellenbogen stehen seitlich nach außen ab. Drehen Sie nun den ganzen Oberkörper langsam zur Seite bis Sie einen Winkel von circa 45 Grad erreicht haben. Bleiben Sie dabei aufrecht. Halten Sie für einige Sekunden inne und drehen dann den Oberkörper zurück zur Mitte. Führen Sie die

Übung für beide Seiten aus. Atmen Sie in der Mitte ein und beim Drehen zur Seite aus. Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal für jede Seite.

L-Dehnung

Für diese Übung benötigen Sie einen Stuhl oder einen Tisch. Die Dehnung ist gut für den gesamten Körper. Legen Sie zunächst Ihre Hände flach auf Ihr Hilfsmittel und machen Sie dann je nach Körpergröße 2-3 Schritte zurück. Dabei beugen Sie sich langsam nach vorne. Wichtig ist, dass Ihr Rücken und Ihre Beine gerade durchgestreckt sind. Ihr Körper bildet nun ein L und Sie spüren ein Ziehen von der Rückenpartie, über die Oberschenkel und Kniekehlen bis zu den Waden hinunter. Halten Sie diese Übung 20 bis 30 Sekunden lang. Atmen Sie hierbei tief ein und aus. Wiederholen Sie die Übung bei Bedarf 2 bis 3 Mal. Die Höhe des Hilfsmittels sollte an die eigene Beweglichkeit/Dehnbarkeit angepasst werden.



Bauchmuskelübung



Stehen Sie gerade und verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Strecken Sie den rechten Arm in die Luft und ziehen Sie den rechten Ellenbogen zum linken Knie. Heben Sie dafür Ihr Bein. Ellenbogen und Knie treffen sich circa auf Höhe Ihrer Taille. Bein und Arm wieder zurückführen und 5 bis 10 Mal wiederholen. Im Anschluss wechseln Sie die Seite. Der Bauch ist bei der Übung angespannt.

Hüfte

Dehnung für die Gesäßmuskulatur und das Hüftgelenk

Setzen Sie sich aufrecht auf die Kante eines Stuhls und platzieren Sie Ihr linkes Sprunggelenk auf dem rechten Knie. Achten Sie darauf, dass das linke Bein etwa im rechten Winkel über dem anderen liegt. Gehen Sie in ein Hohlkreuz und bewegen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Sink

en Sie mit Ihrem Rumpf nicht zusammen. Sie können sich auch mit dem Rumpf leicht zur Seite bewegen, um die Dehnung im Gesäß zu verstärken. Drücken Sie den linken Fuß aktiv gegen Ihr rechtes Knie nach unten. Halten Sie die Position für etwa 1 bis 2 Minuten. Wechseln Sie im Anschluss die Seite.



Becken kippen



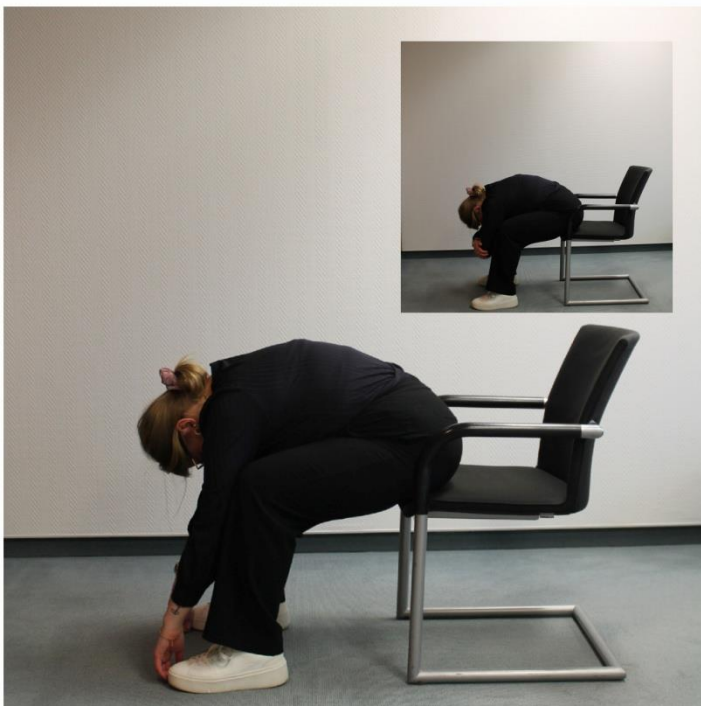
Sitzen Sie aufrecht auf der Kante eines Stuhls. Öffnen Sie die Knie etwas, stellen Sie die Füße flach auf den Boden und legen Sie Ihre Hände auf die Knie. Atmen Sie tief ein und aus. Kippen Sie beim Ausatmen Ihr Becken nach hinten und machen Sie den Rücken von der Lendenwirbelsäule bis zum oberen Rücken rund. Legen Sie hierbei Ihr Kinn auf die Brust. Kippen Sie beim Einatmen das Becken dann nach vorne, gehen Sie ins Hohlkreuz, strecken Sie den oberen Rücken und heben Sie als letztes den Kopf an. Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen und vergrößern Sie diese nach und nach. Wiederholen Sie diesen Ablauf 5 bis 10 Mal.

Hüftkreise

Setzen Sie sich aufrecht auf die Kante eines Stuhls und legen Sie Ihre Hände auf Ihre Oberschenkel ab. Entspannen Sie Ihre Schultern. Beginnen Sie Ihren Oberkörper im Uhrzeigersinn um eine imaginäre, senkrechte Mittelachse zu kreisen. Atmen Sie ein, öffnen Sie Ihren Brustkorb und schieben Sie Ihr Kinn nach vorne. Atmen Sie aus, öffnen Sie Ihre Rückseite und ziehen Sie Ihr Kinn zur Brust. Bleiben Sie langsam, atmen Sie gleichmäßig und kreisen Sie etwa ½ bis 1 Minute im Uhrzeigersinn, dann ½ bis 1 Minute gegen den Uhrzeigersinn. Lassen Sie zum Schluss die Kreise kleiner werden und pendeln Sie sich in der Mitte aus.



Entspannung



Entspannung der Rückenmuskulatur

Beugen Sie sich im Sitzen so weit nach vorne, bis Ihr Oberkörper

auf Ihren Oberschenkeln ruht. Die Hände liegen auf den Fußspitzen. Alternativ können Sie auch mit Ihren Händen den jeweils gegenüberliegenden Ellenbogen greifen. Den Kopf lassen Sie zwischen den Knien.

Atemübung

Wenden Sie diese Atemübung an, wenn Sie sich überfordert oder gestresst fühlen. Sie ist aber auch so hervorragend für Zwischendurch. Schließen Sie hierfür gerne Ihre Augen. Atmen Sie gleichmäßig und tief für ca. fünf Sekunden durch die Nase ein und dann für fünf Sekunden durch den Mund wieder aus. Spüren Sie wie Ihre Muskeln immer entspannter werden und lassen Sie all die Anspannung los.

Variation:

Lassen Sie Ihren Atem ruhig und entspannt fließen. Atmen Sie ein durch die Nase und aus durch den Mund. Statt zu zählen denken Sie beim Einatmen „Ich atme Entspannung ein“ und beim Ausatmen „Ich atme Anspannung aus“. Spüren Sie wie Sie mit jeder Ein- und Ausatmung ruhiger und entspannter werden.