

Yoga für Schreibtätler

„Man kann sich drehen und wenden wie man will – alles ist besser als zu erstarren!“

Schalten Sie auch im Büro mal zwischendurch auf den Entspannungsmodus. Atmen Sie tief durch - mit folgenden Übungen:



Claudia Zahlten
ärztl. gepr. Yogalehrerin

1. Die Drehsitz – Übung

Als klassische Yogaübung

Rechter Arm umgreift linkes aufgestelltes Bein, linker Arm stützt im Rücken, Übung gegengleich wiederholen, Blickrichtung zurück



Wirkung: stärkt die Bauch- und Rückenmuskeln, mobilisiert Wirbelsäule und Schultern

Als Bürovariante

Seitlich auf Bürostuhl setzen, Füße in festem Bodenkontakt, Lehne „breit“ greifen, Blickrichtung zurück



2. Schulterkreisen (gegengleich)

Mit beiden Schultern möglichst große Kreise beschreiben, Arme hängen locker nach unten

3. Ellbogenkreise

Arme anbeugen, Fingerspitzen auf die Schultern legen, die Ellbogen vor dem Brustkorb zusammenbringen, dann Ellbogen weit nach oben drehen und schließlich Ellbogen weit nach „hinten unten“ ziehen. Mehrmals wiederholen.



Wirkung: lockert Verspannungen der Schultermuskulatur, mobilisiert im Brustwirbelsäulenbereich

4. Bewegung für die Augen (bei langer Bildschirmarbeit)

Brille ablegen: den Blick nach oben, rechts, unten, links richten, ohne den Kopf zu bewegen (mehrmals). Die Richtung wechseln. Abwechselnd einen Punkt in der Nähe (etwa 20cm Abstand) und einen Punkt in der Ferne fixieren und mit den Augen „hin und her springen“ (mehrmals). Zum Abschluss: Daumenballen fest aneinander reiben bis ein Wärmegefühl entsteht. Die Wärme kurz auf die geschlossenen Lider wirken lassen. Mit erfrischten Augen geht es dann zurück zur Arbeit!

<https://yoga-am-schreibtisch.jimdo.com/>