

## 5. Nackendehnung / Kräftigung



1.

Rechte Handfläche an den Kopf legen, Schultern sinken lassen, leichten Druck der Handfläche an den Kopf und vom Kopf an die Handfläche ausüben. Anschließend Seitenwechsel.

2.

Handfläche an die Stirn, Stirn in die Hand drücken, Kinn zurück.

3.

Hände verschränken hinter den Kopf, Hinterkopf in die Handflächen drücken. Brust neigen, Schultern in Richtung Boden ziehen.

## 6. Die Taube



1.

Rechten Fuß auf das linke Knie ablegen, beide Hände auf die Unterschenkel legen und mit geradem Rücken, soweit es geht, nach vorne neigen.

2.

Seite wechseln.

## 7. Drehung im Stuhl



1.

Füße hüftbreit aufstellen, ein Buch zwischen die Knie nehmen, mit dem Einatmen den rechten Arm strecken, mit dem Ausatmen das Buch zusammendrücken und nach rechts drehen. Mit beiden Händen an die Außenseite der Lehne fassen, mit dem Einatmen die Wirbelsäule längen, beim Ausatmen die Wirbelsäule drehen, über die rechte Schulter schauen und mit dem Einatmen zurückkommen.

2.

Seite wechseln.

## 8. Gurt



1.

Den Gurt im Rücken, auf Höhe der Schulterblattspitzen („BH-Verschluss“) platzieren, so dass beide Enden gleichlang links und rechts in den Händen liegen.

2.

Linkes Ende über die linke Schulter und rechtes Ende über die rechte Schulter legen. Darauf achten, dass der Gurt sich nicht verdreht und dass er nahe Richtung Hals aufliegt.

3.

Im Rücken überkreuzen und beide Enden wieder nach vorne bringen, mit dem Ausatmen kräftig nach unten ziehen. Schultern loslassen, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.



*Wir haben für Euch einige Übungen zusammengestellt, die Ihr jederzeit zwischendurch am Schreibtisch machen könnt. Diese Übungen können Verspannungen lösen, Verkürzungen entgegen wirken und den Bewegungsapparat kräftigen.*

*Danach könnt Ihr wieder freier durchatmen, könnt Euch besser konzentrieren und habt neue Energie für den restlichen Arbeitstag inklusiver guter Laune.*

## 1. Namasté



1.

Auf die Stuhlkante setzen und das Becken aufrichten.

2.

Füße hüftbreit auf den Boden stellen (Füße unter den Knien).

3.

Oberkörper aufrichten, Handflächen auf den Oberschenkeln ablegen, Wirbelsäule (WS) strecken, Augen schließen, Atem und Energie fließen lassen.

4.

Handflächen aufeinanderlegen, mit dem Ausatmen Kinn Richtung Brust neigen, Schultern Richtung Boden ziehen.

## 2. Schulterkreisen



1.

Rechte Hand auf die rechte Schulter legen, entspannt große Kreise mit den Ellenbogen ziehen. Abwechseln mit der linken Schulter.

2.

Anschließend mit beiden Schultern gleichzeitig kreisen.

## 3. Strecken / Katze



1.

Finger ineinander verschränken, Handflächen nach außen drehen und auf Brusthöhe nach vorne drücken, Schulterblätter dehnen.

2.

Einatmen, Arme heben und Handflächen Richtung Decke drücken, Schultern sinken lassen und nicht ins Hohlkreuz fallen. Füße und Sitzbeine in festem Kontakt zum Untergrund behalten.

3.

Ausatmen, die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel in den Katzenbuckel beugen, ganz rund werden. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

## 4. Vorwärtsbeuge und Drehung



1.

Füße breiter als den Stuhl stellen, mit dem Ausatmen beide Hände auf den Boden legen, Wirbelsäule entspannen.

2.

Die Fingerspitzen der rechten Hand neben der Innenseite des rechten Fußes aufstellen. Mit dem Ausatmen den linken Arm in Richtung Decke strecken und den Oberkörper aufdrehen.

## Don't!!



Niemals Beine übereinander schlagen!

**Namasté**  
**Shumita Choudhuri**

[www.devalounge.de](http://www.devalounge.de)