

36

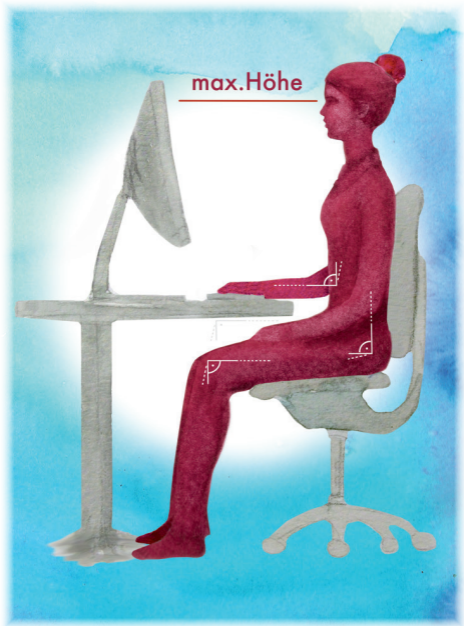
CLAUDIA LAZAR
LARA SNICKET

Entspannungs- übungen

IM BÜRO



KÖNIGSFURT
URANIA



WINKEL,
die es in sich haben

Basic: Der richtige Bürostuhl

Ein Wohlfühlen am Arbeitsplatz beginnt mit seiner Gestaltung. Hier ein paar **Tipps**, worauf es ankommt.

So geht's

- ❖ Die **Höhenverstellbarkeit** des Bürostuhls ist ein „must have“ für **rückenfreundliches Sitzen**. Optimale Sitzhöhe zeigt der Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf an (etwas mehr als 90°).
- ❖ Die korrekte **Sitztiefe** gibt **guten Beckenhalt** durch die Rückenlehne und ausreichende **Auflagefläche** für die **Oberschenkel**. Der Bereich der Kniekehlen bleibt frei.
- ❖ Die **Rückenlehne** unterstützt die natürliche S-Form der **Wirbelsäule**. Ihre **Oberkante** reicht möglichst **über die Schulterblätter**. Ihre Wölbung stützt die Wirbelsäule in ihrem unteren und mittleren Bereich.
- ❖ Angenehm sind **Beweglichkeit von Sitz- und Rückenlehne** zueinander (evtl. Armstützen) und Rollen für „dynamisches“ Sitzen.
- ❖ Eine **rücken- und schulterfreundliche Tischhöhe** ergibt sich aus dem Armwinkel beim Aufliegen (nicht unter 90°).
- ❖ Der optimale **Monitorstandort** für Hals und Nacken ermöglicht den horizontalen geradeaus gerichteten Blick auf die oberste Textzeile.*

* mehr Infos: <http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/bgi650.pdf>



BEWUSSTES ATMEN

Ruhe nach dem Sturm

Sich ruhig atmen

Sie haben sich gerade tierisch aufgereggt und wollen runterkommen? Sie wollen klarsehen und in Ruhe darüber nachdenken, um die richtigen Schritte zu tun? Da kommt diese Atemübung gerade recht.

So geht's



- ❁ Nehmen Sie den **stabilen Sitz** ein und **atmen** Sie einige Mal **tief** durch. Durch beide Nasenlöcher ein, mit leicht geöffnetem Mund aus. Die **linke Hand** liegt leicht auf dem Bauch **oberhalb des Nabels**.
- ❁ Die **rechte Hand** führen Sie **an den rechten Nasenflügel**. Ihr Oberkörper bleibt aufgerichtet, Ihr Ellenbogen ist außen und etwa auf Schulterhöhe. Jetzt verschließt Ihr rechter Zeigefinger das rechte Nasenloch. **Konzentration** und Wahrnehmung erhöhen sich, wenn Sie sanft die **Augen schließen**.
- ❁ Sie **atmen** jetzt tief nur **über das linke Nasenloch ein**, durch den leicht geöffneten Mund aus. Mit der **linken Hand** spüren Sie, wie sich Ihr **Zwerchfell** spannt und entspannt. Schöpfen Sie fünf tiefe Atemzüge.
- ❁ Wechseln Sie die Hände und Nasenseite und wiederholen Sie das Gleiche. Sie spüren die Ruhe, die in Ihnen entstanden ist, eine ordnende, liebevolle Stimmung.



RHYTHMISCH ATMEN

Atem im Fluss

Variiertes Atemmetrum

Sie finden heute nicht so recht Ihre Form, Ihren Arbeitstakt. Diese Atemübung ordnet Chaos, erinnert an Ihr natürliches Metrum. Hier geht es nicht darum, seinen Atem einem Takt zu unterwerfen, sondern um das Finden des eigenen Rhythmus.

So geht's



- ❖ In der Position des **stabilen Sitzens** atmen Sie tief ein und aus. Sie kennen bereits die **tiefe Atmung**. **Schließen** Sie sacht die **Augen** und **konzentrieren** Sie sich auf Ihre Atemzüge. **Beobachten** Sie sie und **zählen** Sie dabei. Etwa 1 – 2 – 3 ein, kurze Pause, 1 – 2 – 3 aus, kurze Pause.
- ❖ Wenn Sie sich länger beobachten, ändern sich die Zahlen? Dauert das Einatmen länger, die Pausen, das Ausatmen? Wenn Sie mögen, **variieren** Sie die **Rhythmen** zueinander. Atmen Sie länger ein, verlängern Sie die Atempause, atmen Sie länger aus.
- ❖ Bitte fangen Sie aber nicht an, nach Luft zu schnappen. Es geht darum, dem Atem nichts aufzuzwingen, sondern ihn ruhig wie einen klaren Bach **fließen** zu **lassen**. Stellen Sie sich vielleicht die kleine Pause als Stöckchen vor, das die Fließmenge beeinflusst. Eine Bach-Biegung lässt das Ausatmen länger werden, folgen Sie dem Bild eines Bachlaufes ...



AUGENPFLEGE

... mit Magie

Palmieren der Augen

Das Wort „Palmieren“ bedeutet in der Medizin, dass beide Augen mit den Händen abgedeckt werden. Ein Zauberer benutzt es, wenn er in seiner Hand etwas vor uns verschwinden lässt. Bei Ihnen kann diese Magie wirken, wenn Sie besonders müde Augen von der Bildschirmarbeit haben.

So geht's



- ❖ Setzen Sie sich in die **stabile Sitzposition** und spüren den Bodenkontakt. **Atmen** Sie **tief** durch.
- ❖ Damit Ihre **Hände** angenehm **warm** werden, reiben Sie sie aneinander, „pflegen“ Sie Ihre Hände wie mit einer guten Handcreme. Die Berührung der Hände miteinander ist bereits wohltuend. Ihre **Durchblutung** wird angeregt – bei Menschen, die viel sitzen, immer eine sinnvolle Übung.
- ❖ Jetzt legen Sie die Hände auf Ihre **sanft geschlossenen Augen**, ohne dass die Lider berührt werden. Ihre Hände bilden kleine Schutzhöhlen.
- ❖ Nehmen Sie die Wärme und die **entspannende weiche Dunkelheit** ganz bewusst wahr. Bleiben Sie einige **tiefe Atemzüge** in dieser Vorstellung. Ihre Augen werden es Ihnen danken.
- ❖ Zum Entspannen der Arme schütteln Sie sie anschließend locker aus.



BITTE MELDEN
... oder doch lieber nicht?

Dehnung der Schulter und Achsel

Je erwachsener wir werden, desto seltener heben wir die Arme. Seltsam. Liegt es daran, dass wir nicht so auffallen wollen? Es gibt allerdings Situationen, in denen das wie von selbst doch geschieht. Fußballfans etwa jubeln mit erhobenen Armen. Ein Beispiel, das wir uns zu Herzen nehmen können, wir müssen ja nicht gleich laut „Tooooo“ rufen.

So geht's



- ❁ Am besten nehmen Sie den **stabilen Stand** ein (es geht aber auch im **Sitzen**). Atmen Sie tief ein ... und aus.
- ❁ Strecken Sie den **rechten Arm** senkrecht **über Kopf**. Nun beugen Sie den Arm **im Ellenbogen**, so dass Ihre **rechte Hand hinter dem Kopf** zwischen den Schulterblättern ruht. Der Kopf lehnt sich sanft dagegen. Er soll nicht noch vorne ausweichen.
- ❁ Die **linke Hand** greift den rechten Ellenbogen und **zieht** den rechten Arm sanft in ihre Richtung. Dabei wird die **rechte Hand** im Nacken ein klein wenig nach unten wandern. Bleiben Sie **aufrecht** und atmen Sie tief und ruhig. Halten Sie die Dehnung etwa **15 Sekunden**.
- ❁ Dann ist der linke Arm dran und die rechte Hand zieht. Ein tiefer Atemzug beendet diese Übung mit Wohlfühlcharakter.



ÜBER SICH HINAUSWACHSEN
... und Platz schaffen

Dehnung der Brustmuskeln, Bizeps

Unsere Arme werkeln die meiste Zeit des Lebens vor dem Körper. Unsere Augen sind schließlich nach vorne ausgerichtet. Und fast alle Handlungen finden unter Augenkontrolle statt. Wir drehen den Spieß mal um und benutzen die Hände hinterm Rücken.

So geht's



- ❁ Stellen Sie sich in den **stabilen Stand** mit ausreichend Platz hinter Ihnen. Ihre Arme hängen locker seitlich. Schöpfen Sie einen **tiefen Atemzug**.
- ❁ Jetzt greifen Ihre **Hände hinter dem Rücken** ineinander. Wenn Ihre Schultern hinten und unten bleiben, richten Sie sich ganz „automatisch“ auf. Genießen Sie kurz diese **Aufrichtung** und bleiben Sie in ihr.
- ❁ **Heben** Sie nun die **gestreckten Arme** weg vom Körper. Die **Atmung ist tief** und frei, denn der Brustkorb hat Raum bekommen. Gehen Sie vorsichtig an den Punkt, wo die **Dehnung spürbar und angenehm** ist. Halten Sie diese Stellung bis **15 Sekunden**. Dann senken Sie die Arme wieder.
- ❁ Der Genuss steigert sich mit den Wiederholungen (bis 3 x). Der Effekt der Brustkorbweitung ist auch noch nach der Übung wohligh wahrzunehmen.



RAUPENGANG

Tanz der Zehen

Mobilisation der Fußzehen

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh ...“: Dieses Kinderlied beginnt mit den oft vernachlässigten Gliedmaßen unseres Körpers. Dabei spielen sie für unser Wohlbefinden durchaus eine tragende Rolle.

So geht's



- ❖ Sie sitzen in vorderster Reihe, also auf dem ersten Drittel des Stuhls, im **stabilen Sitz**. Um die Empfindsamkeit der Füße zu testen, stellen wir sie ohne Schuhe ganz fest auf den Boden. Spüren Sie den vollen Kontakt und schicken Sie ihnen einen gedanklichen Blumenstrauß.
- ❖ Der linke Fuß übernimmt zunächst die statische Rolle. Der **rechte Fuß** kriecht im Raupengang mit ständigem Bodenkontakt nach vorne: Die **Zehen beugen sich** und **ziehen den Fuß nach**. Dabei beugen und strecken Sie abwechselnd langsam und ausführlich den Fuß. Ihr Fuß krabbelt vor, fast bis zur **Streckung des Beines**, dann kehrt er im **Raupenrückwärtsgang** zurück.
- ❖ Zum krönenden Abschluss **spreizen** Sie die **Zehen**, so weit es geht. Wechseln Sie die Rollen der Darsteller und vergessen Sie nicht den Applaus: Schlagen Sie die **Füße** zur Entspannung abwechselnd **locker gegen den Boden**.