

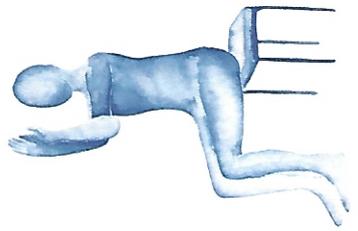
# Yoga am Schreibtisch – die 5 besten Übungen



Yoga muss nicht zwingend auf der Matte stattfinden, sondern kann überall praktiziert werden. Auch am Schreibtisch! Mit den nachfolgenden einfachen Übungen kannst du in nur wenigen Minuten deine Wirbelsäule mobilisieren, deine Schulter- und Nackenmuskeln lockern und deine Energie wieder anregen. Die Übungen funktionieren sowohl nacheinander als vollständige Sequenz (diese dauert ca. 10 Minuten) als auch einzeln, wenn du gerade einen bestimmten Bedarf hast.

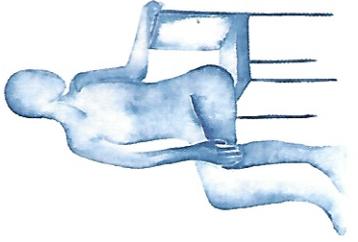
## 1. Adlerarme zum Öffnen der Schultern

Setze dich aufrecht hin und strecke beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus. Beuge beide Ellbogen und bringe den rechten Ellbogen über den linken. Schlinde die Unterarme so ineinander, dass sich entweder die Handinnenflächen oder die Rückseiten der Hände berühren. Ziehe die Schultern dann bewusst nach hinten unten und achte darauf, dass du nicht ins Hohlkreuz fällst. Atme ein paar Mal tief durch und wechsle dann die Seite, der linke Ellbogen liegt dann über dem rechten.



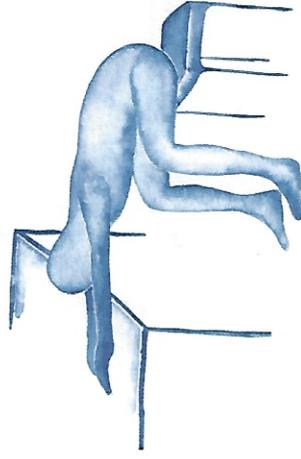
## 2. Seitlicher Twist zur Mobilisierung der Wirbelsäule

Setze dich auf die vordere Kante deines Stuhls, richte die Wirbelsäule auf und achte darauf, dass du mittig auf deinem Stuhl sitzt. Drehe deinen Oberkörper nach rechts und platziere dabei deine rechte Hand rechts hinter dir auf der Stuhllehne. Die linke Hand kannst du auf dein rechtes Knie legen. Mit der Einatmung streckst du nun deine Wirbelsäule, mit der Ausatmung kommst du etwas mehr in diese seitliche Drehung. Halte diese Position für fünf bis sieben Atemzüge und wechsle dann die Seite.



## 3. Sitzender Herabschauender Hund zur Dehnung der gesamten langen Rückenmuskulatur

Setze dich mit leicht geöffneten Beinen auf die vordere Kante deines Stuhls. Lege deine Handflächen flach auf die Tischkante und schiebe deinen Stuhl anschließend soweit vom Schreibtisch weg, dass du dich mit geradem Rücken und gestreckten Armen in eine Vorwärtsbeuge senken kannst. Ziel ist es, eine angenehme Dehnung in deinem Rücken zu spüren. Halte diese Position für 10 tiefe Atemzüge – wenn es dir guttut, kannst du dich in der Vorbeuge auch leicht von Seite zu Seite wiegen.

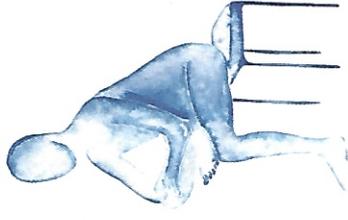


## 4. Sitzender Hüftöffner für flexible Hüftgelenke

Rutsche mit deinem Stuhl einen knappen Meter vom Schreibtisch weg, sodass du genügend Freiraum für deine Beine hast. Stelle beide Beine hüftbreit und mit gebeugten Knien auf. Lege dann den rechten Knöchel auf dein linkes Knie, sodass das rechte Knie zur rechten Seite klappen kann (ähnlich wie im Schneidersitz). Beuge dich nun mit deinem Oberkörper über deine Beine und atme fünf Mal tief durch. Deine Arme kannst du dabei sanft und in bequemer Haltung auf dei-



nen Beinen ablegen. Achte unbedingt darauf, dass die Übung nicht zu intensiv wird, beuge dich im Zweifel nicht zu tief über dein Bein. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



## 5. Atemübung für mehr Energie und Konzentration

Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl. Hebe mit der Einatmung die Arme seitlich nach oben und lege die Handflächen über deinen Kopf mit ausgestreckten Armen aneinander. Mit der Ausatmung kannst du die sich berührenden Hände vor den Körper bis auf Höhe deiner Körpermitte führen. Mit der nächsten Einatmung hebst du nun die Arme seitlich wieder nach oben. Wiederhole diese Abfolge 10 Mal.