

Die Aktive Pause – Verspannungen lösen, Stress abbauen 😊

1. Ankommen



Sitze gerade auf dem Stuhl, Augen sanft geschlossen, nimm die Erdung über Füße und Gesäß wahr, spüre die Aufrichtung der Wirbelsäule und atme ganz natürlich in den Bauch.

Ca. 3-5 Minuten verweilen.

2. Bauch und Beine



Arme nach vorne ausstrecken, stehe fest und stabil mit den Füßen am Boden. Stehe auf diese Weise, ohne mit den Händen zu helfen, mehrmals auf und setze Dich wieder hin.

Kraftvolle Haltung: Gehe tief in die Knie, richte Dein Becken auf, hebe das Brustbein. Die Arme kannst Du dabei gerade nach vorne oder nach oben halten. Versuche dabei die Ellenbogen zu strecken.



Flankendehnung mit Twist auf dem Stuhl

Sitze aufrecht, gib die Hände vor dem Brustbein zusammen, drehe Dich nach rechts, gib den linken Oberarm an den rechten Oberschenkel. Die Finger zeigen dabei nach vorn. Presse die Handflächen aufeinander, sodass sich das Brustbein vor die Daumen dreht. Der Blick ist nach oben gerichtet. Wiederhole auf der anderen Seite.



Oberschenkeldehnung im Stehen

Greife das rechte Fußgelenk und ziehe den Fuß zum Gesäß, halte dabei die Knie möglichst nah beieinander und das Becken aufgerichtet.

Wiederhole das auf der anderen Seite.

3. Seitliche Dehnung



Verschränke die Finger ineinander, strecke die Arme nach oben und drehe die Handflächen hoch, bleibe dabei mit beiden Füßen fest am Boden verwurzelt und dehne Dich nach rechts. Halte dabei die Schultern unten. Auf der anderen Seite wiederholen.

4a. Schultern & Schulterblätter



Lotosblüte: Gib die Handrücken über dem Kopf zusammen. Die Ellenbogen sind gebeugt. Schiebe die Ellenbogen nach hinten und ziehe sie dann abwärts und spüre, wie dabei die Schulterblätter an den rückwärtigen Rippen entlang gleiten. Vorne treffen sich die Handflächen und drehen dann wieder hoch über den Kopf. Im Atemrhythmus dynamisch wiederholen, 10 - 15 Runden.



Schultern kreisen

Kreise die Schultern und nimm dabei wahr, wie sich die Schulterblätter am Rücken bewegen.

Ca. 10 - 20 Wiederholungen

4b. Schultern



Schultern drehen

Strecke den rechten Arm auf Schulterhöhe aus und drehe ihn aus dem Schultergelenk im Atemrhythmus nach vorne und hinten.

10 - 20 Wiederholungen, danach die Seite wechseln

Blatt wenden

Die Aktive Pause - INFO

Herzlich willkommen zur **Aktiven Pause**. Die **Aktive Pause** gibt Dir die Möglichkeit, innerhalb kurzer Zeit wieder in Deinen Körper und Deine Mitte zu kommen. Verspannungen können sich lösen und Stress wird abgebaut.

Die **Aktive Pause** kann in jedem Büro ohne Yogamatte und in Deiner normalen Arbeitskleidung durchgeführt werden. Es brauchen nicht immer alle Übungen gemacht zu werden. Suche Dir einfach die Übungen aus, die Dir für Dich heute passend erscheinen. Wenn nichts anderes dabei steht, wird jede Position etwa 30-60 Sekunden lang gehalten. Dabei atmest Du tief und ruhig in den Bauch.

Nach der **Aktiven Pause** kannst Du erfrischt und mit neuer Energie wieder an Deine Aufgaben gehen. Viel Spaß dabei!

Dieser Übungsplan dient als Gedankenstütze für die eigene Praxis nachdem die Übungen von einer/einem Yogalehrer/in erlernt wurden. Wenn Sie auch in Ihrem Unternehmen diese und weitere Übungen für die **Aktive Pause** im Büro erlernen möchten, können Sie einen Kurs bei mir buchen. Sie erreichen mich unter info@doyoganow.de oder unter 0176 - 32 64 74 39.

Die Aktive Pause – Verspannungen lösen, Stress abbauen 😊

Handgelenke



Handgelenke dehnen und kreisen

Halte den rechten Arm nach vorne und dehne die Hand mit Hilfe der linken Hand nach hinten, sodass Du die Dehnung an der Unterseite des rechten Unterarms spürst. Danach auf der anderen Seite wiederholen.

Zum Schluss kannst Du noch mit beiden Handgelenken kreisen.

5. Hals & Nacken



1. Lege den Kopf nach rechts, ziehe gleichzeitig die linke Schulter abwärts. Wenn Du möchtest, kannst Du die rechte Hand seitlich auf den Kopf legen, um die Dehnung an der linken Halsseite zu verstärken. Wiederhole das auf der anderen Seite.

2. Um den Nacken zu dehnen, lege den Kopf nach vorne, mit dem Kinn Richtung Brust. Auch hier kannst Du die Dehnung verstärken, indem Du die Hände auf den Hinterkopf legst und die Ellenbogen nach vorne fallen lässt. Du brauchst dabei nicht am Kopf zu ziehen. Wenn die Hände und Arme mit ihrem Gewicht auf dem Hinterkopf liegen, hilft Dir die Schwerkraft.

6. Heldenstellung



Stelle den rechten Fuß einen großen Schritt nach vorne, der linke ist ein wenig nach außen gedreht, das Becken zeigt gerade nach vorne. Presse den hinteren Fuß fest in den Boden und beuge das rechte Knie.

Verschranke vor Dir die Finger ineinander, strecke die Arme nach oben und drehe die Handflächen hoch. Halte die Schultern dabei möglichst tief. Lasse dann die Arme sinken, verschranke die Finger hinter dem Gesäß und hebe dann die Arme nach hinten hoch. Wiederhole das dreimal. Danach kannst Du mit den Beinen die Seite wechseln und mit den Armen das Gleiche wiederholen.

7. + 8. Vorbeugen



Halbe Vorbeuge am Stuhl: Lege die Hände auf die Stuhllehne, stelle die Füße unter die Hüftgelenke. Halte die Ohren zwischen den Armen.

Verlängere die Wirbelsäule indem Du den unteren Rücken hebst und die Brustwirbelsäule sinken lässt.



Vorwärtsbeuge im Sitzen: Setze Dich auf den Stuhl, stelle die Beine etwas auseinander und richte zunächst den Oberkörper gut auf, indem Du den Brustkorb hebst. Lehne Dich dann mit langem Bauch nach vorne und lasse den Oberkörper anschließend komplett nach unten hängen. Lasse besonders im Nacken und in den Schultern los. Nach einigen Atemzügen mit rundem Rücken nach oben rollen.

9. Drehung auf dem Stuhl



Du sitzt gerade auf dem Stuhl. Hebe die Arme hoch, presse das Gesäß abwärts und hebe den Brustkorb an. Mit langgestreckter Wirbelsäule drehe Dich nach rechts. Je nach Beweglichkeit von Wirbelsäule und Schultern und Beschaffenheit des Stuhls, lege die Hände da ab, wo sie hinkommen. Die Schultern sollen entspannt bleiben. Drehe den Kopf sanft mit.

Nach einigen Atemzügen kannst Du die Arme wieder heben und Dich zurück drehen.

Wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.

10. Wechselatmung



Wechselatmung

Der Daumen der rechten Hand verschließt das rechte Nasenloch. Der Ringfinger das linke. Atme links ein, halte kurz den Atem an, atme rechts langsam aus. Atme rechts ein, halte kurz den Atem an und atme links langsam aus. Das ist eine Runde. Mache 5 - 10 Runden.

11. Entspannung | Meditation



Entspannung/ Meditation

Bleibe aufrecht und entspannt sitzen. Spüre den Kontakt der Füße zum Boden. Lass das Gesäß in den Stuhl sinken und richte den Oberkörper auf, der Scheitel strebt nach oben. Lege die Hände entspannt auf die Oberschenkel. Die Augen sind geschlossen. Spüre den Atem in den Nasenlöchern oder im Bauch. Beobachte den Atem für etwa 3-5 Minuten oder solange Du möchtest und lasse Dich dabei nicht von Gedanken stören.