

### 7) Flankendehnung

Legen sie die linke Hand auf die Sitzfläche neben sich und heben sie den rechten Arm. Die Handfläche ist nach links gerichtet. Dehen sie die rechte Flanke so gut es geht und halten sie beide Schultern entspannt. Das Becken sollte dabei stabil bleiben und nicht mit zur Seite kippen. Üben sie jede Seite 2 Mal.



### 6) Kreis des Herzens

Setzen sie sich aufrecht hin. Die Arme liegen wieder locker auf. Werden sie auf die Region ihres Brustbeins aufmerksam. Denken sie: "Das Herz ist die Mitte meines Wesens." Stellen sie sich einen Kreis vor, der seinen Mittelpunkt im Herzen hat. Nun heben sie die Arme. Die Fingerspitzen berühren sich über dem Kopf. Gleiten sie mit den Fingern am Rand des vorgestellten Kreises entlang und bemerken sie die Empfindung die sich dabei einstellt. Wiederholen sie dies bis zu fünf mal. Der Kreis, der seine Mitte und seinen Ursprung im Herzen hat, kann dabei weiter und größer werden.



### 5) Drehsitz

Sitzen sie wieder aufrecht, und schlagen sie das linke Bein über das rechte. Legen sie die rechte Hand auf das linke Knie und die linke Hand hinter dem Rücken auf die Sitzfläche. Richten sie erneut den Rücken und den Kopf auf. Drehen sie dann den Oberkörper nach links. Blicken sie über die Schulter nach hinten in die Ferne und halten sie die Aufmerksamkeit auf der Stirn. Bemerkten sie dabei das Kommen und Gehen ihrer Gedanken wie ein unbeteiligter Beobachter. Wechseln sie die Seiten.

## Sieben Übungen für den Büroalltag

Diese Übungsreihe benötigt ca. fünfzehn bis zwanzig Minuten. Achten Sie darauf, daß Sie in dieser Zeit möglichst nicht gestört werden. Yogaübungen werden dann effektiv, wenn sie mit der entsprechenden Ruhe und Konzentration verbunden sind. Achten Sie während allen Übungen darauf, den Atem entspannt und locker fließen zu lassen. Je feiner und sanfter der Atem in den einzelnen Übungen wird, desto besser ist im allgemeinen die Konzentration.

Die Bewusstseinshaltung, welche Sie während des Übens einnehmen, entspricht der eines ruhigen Beobachters. Nehmen Sie ihren Körper während der Übung wahr und beobachten sie die Veränderungen im Atem oder dem Blutkreislauf oder in den Gedanken und Empfindungen. Yoga ist Bewusstseinsübung, keine Gymnastik.



### 1) Entspannung

Setzen Sie sich vorne auf ihren Stuhl ohne sich anzulehnen. Richten Sie ihre gesamte Wirbelsäule auf, auch den Kopf. Die Hände und Arme ruhen entspannt auf den Oberschenkeln. Schließen sie die Augen und gehen sie in der Vorstellung ihren ganzen Körper durch: Zuerst Füße, Unterschenkel, Oberschenkel, Becken. Wandern sie dann am Rücken entlang aufwärts und entspannen sie so gut es geht Schultern und Nacken, die Arme, Hände, Finger. Lösen sie schließlich den Unterkiefer, die Stirn und Schläfen. Die Muskulatur des gesamten Gesichts entspannt sich. Beobachten sie für 1-2 Minuten den Atembewegungen im Bauchraum und Brustkorb ohne den Atem willentlich zu beeinflussen. Denken sie dazu: "Der Atem kommt und geht wie eine Welle. Er bewegt mich und versorgt mich mit Lebenskraft"



### 2) Streckung im Sitzen

Öffnen sie die Augen und schließen sie die Beine. Heben sie die Arme über den Kopf. Legen sie die Handflächen aneinander und wachsen sie so gut es geht in der gesamten Wirbelsäule nach oben. Die Brustwirbelsäule wölbt sich leicht nach hinten. Achten Sie dabei auf ihre Schultern und den Nacken. Sie sollten entspannt bleiben. Der Atem wird schneller und fülliger werden. Lassen sie das zu. Halten sie mindestens eine Minute.

Bleiben Sie aber in einer gewissen Distanz zum Körper und den angenehmen Gefühlen der Energetisierung. Üben Sie vielmehr in dem Bewusstsein, daß der Körper nur ein Teil ihres eigentlichen Wesens ist, und identifizieren Sie sich nicht mit ihm.

© Yoga & Bewusstseinsbildung Bernhard Spirkel  
Kurse im "adhikara Yoga-Studio" Heidelberg:  
[www.bernhard-spirkl.de](http://www.bernhard-spirkl.de) oder Tel: 0700-96420000



### 4) Rückwärtsbeuge

Stützen sie sich mit den Händen hinter dem Rücken auf dem Stuhl ab. Spannen sie erneut an und wachsen sie in der Wirbelsäule in die Länge. Die Schulterblätter kommen nahe zusammen und das Brustbein hebt sich weit nach oben. Der Kopf fällt locker in den Nacken. Atmen und Schultern bleiben so gelöst wie möglich. Bemerkten sie die Empfindung von Offenheit und Weite, die sich einstellt.



### 3) Vorwärtsbeuge

Stützen sie die Hände auf die Oberschenkel. Ihre Ellenbogen zeigen nach außen. Beugen sie sich mit gestrecktem, geradem Rücken nach vorne. Atmen sie ruhig und gelöst weiter.