

## Kurze Übungsreihe für Manager. 15 Minuten.

Diese Übungsreihe ist für den Feierabend gedacht. Wenn Sie nach Hause kommen von einem langen, aufregenden Arbeitstag und schlecht „abschalten“ können, probieren Sie diese Reihe und üben Sie möglicherweise auch die Seelenübung „Die Rückverfolgung des Tages“. Sicherlich haben ihre Familienmitglieder Verständnis, wenn Sie sich nach der Arbeit zunächst eine kurze Pause allein gönnen, in der sie sich für die familiären Angelegenheiten und Begegnungen zuerst einmal regenerieren und neu ordnen. Sie sind wieder aufnahmefähig und der Feierabend wird entspannter.

### Übungen zum Feierabend

#### 1. Yoga mudra

Aus dem Fersensitz den Oberkörper ohne Zugspannung absenken. Dabei ausatmen. Die Stirn auf dem Boden oder einem erhöhten Polster ablegen, so dass die Schultern und der Nacken ganz entspannen können. Lassen sie den Rücken weich werden. Wenn der Impuls zum Einatmen kommt, wieder hochkommen. Etwa 4-6 mal. Gedanke: Das Ablegen des Kopfes am Boden und das Ausatmen bedeuten ein Loslassen, das frische Einatmen und wieder „wach werden“ beim Aufrichten stehen für einen neuen Beginn. „Loslassen und Neuanfang“, auch im Gedankenleben, und das ruhige sensible und wache Wahrnehmen – auch ihrer Familienmitglieder – werden durch diese Übung gefördert. Das Denken, das oft mit Vergangenen oder Zukünftigem beschäftigt ist, kommt in die Gegenwart. Nur in der Gegenwart finden Sie Entspannung.

#### 2. Schultermobilisierung

Aus der selben Sitzposition wieder nach vorne beugen und die mit ineinander verschränkten Fingern und nach Außen gedrehten Handflächen hinter dem Rücken nach oben heben. Dabei den Nacken nicht verkrampfen und ohne Unterbrechung weiter Atmen. Sie können dabei auf die Brustwirbelsäule achten. 3X ausführen. Der Nacken sollte durchlässig bleiben.

#### 3. Bauchlage

Aus dem Fersensitz kommt man leicht in die Bauchlage. Führen Sie die Arme gestreckt über den Kopf und legen Sie die Handflächen aneinander. Besinnen sie sich nach Innen, auf ihr Herz. Heben Sie nun den Oberkörper so weit vom Boden ab, wie es Ihnen möglich ist. Selbst eine Anspannung des Rückens ohne Höhengewinn hat schon einen guten Nutzen. Bleiben Sie sich während der Ausführung der Mitte der Wirbelsäule auf Herzhöhe bewusst. Der Atem wird den Körper kräftig bewegen, so dass er etwas schwankt. Diese Übung ist anstrengend, sie wir etwa ein halbe Minute gehalten. Danach die Hände wie ein Kissen unter das Gesicht legen. Lassen Sie den Körper, Nacken und Schultern völlig entspannt. Führen Sie die Übung noch ein zweites Mal, wenn Sie mögen auch ein drittes Mal aus. Im Nachhinein stellt sich eine angenehme Weite und Tiefe der Atmung ein, die entspannend und lösend wirkt.

Diese Übung ist ein sinnvolle Vorbereitung für den folgenden Schulterstand.

#### 4. Schulterstand

Der Schulterstand beginnt in Rückenlage. Entspannen Sie die Schultern, den Nacken und den Bauch. Denken Sie an ihr Herz, die Mitte der Brust. Mit dem nächsten Ausatmen heben Sie die Beine kontinuierlich in die Höhe, bis der Oberkörper vertikal zu Boden steht. Die Beine ragen nach oben. Diese Stellung wird auch „Die Kerze“ genannt. Sie ist eine der Umkehrstellungen, bei der der Kopf beobachtend am Boden ruht und ungewöhnlicherweise der Bauch oberhalb des Kopfes gehalten wird.

Durch diese Haltung können die Körperflüssigkeiten „rückwärts“ fließen, besonders die Venen werden entlastet, was nach langem Sitzen im Büro erleichternd wirkt. Auch warme Füße kann diese Übung mit sich bringen. Neben der Entlastung der inneren Organe, der Reinigung des Kreislaufsystems und der damit einher gehenden Beruhigung und Entlastung von Herz und Nerven, sammelt sich vor allem das Bewusstsein im Herzbereich und bringt eine schöne Innerlichkeit mit sich. Die verausgabten Lebenskräfte, in unserer Yoga-Übungsweise auch „Ätherkräfte“ genannt, können sich regenerieren, indem sie zum Herzen zurückfließen, sich dort sammeln und von dort aus wieder eine feine innere Kraft freisetzen, die in die Beine nach Oben hin ausstrahlt. Gedanke: Das Bild der sich im Herzen sammelnden Lebenskraft, die von dort aus dann in die Beine nach oben steigt, können Sie während der etwa 2-3minütigen stillen Haltephase im Schulterstand aufrecht erhalten.

## 5. Pflug

Wenn Sie etwas mehr Zeit „investieren“ wollen eignet sich an dieser Stelle sehr gut der Pflug. Die erste Phase der Übung ist gleich wieder der Schulterstand, jedoch werden die Beine nicht nach oben in die vertikale Aufrichtung geführt, sondern horizontal zum Fussboden, entweder in schwebender Haltung parallel zum Boden (Vorübung) gehalten oder ganz mit den Zehen bis zum Boden hin geführt.

Diese Haltung hat ihr Zentrum nicht so sehr im Herzen, sondern etwas tiefer, im Bereich der Nieren. Wachsen sie aus diesem mittleren Rückenbereich aktiv aufwärts Richtung Gesäß, so, dass der Pflug nicht wie passiv „zusammengeklappt“ wirkt, sondern im Innenraum noch eine spürbare Weite gewinnt. Natürlich ist die Brust und Kehle eingeschnürt, aber die Aufmerksamkeit auf den Atem und die ruhige Beobachtung lassen Sie dennoch erleben, dass genügend Platz zum Atmen vorhanden ist. Gedanke: Während der Ausführung von ca. 1-2 Minuten können Sie beobachten, wie der Pflug gleichzeitig eine Einschnürung und aber auch eine Offenheit darstellt.

## 6. Fisch

Der Fisch ist eine leichtere Rückwärtsbeuge. Richten Sie in der Rückenlage ihre lang gestreckten Arme so unter den Rücken, dass die Ellenbogen möglichst nahe zusammen kommen. Die Hände liegen unter dem Gesäß. Die Handflächen zeigen zum Boden, die Daumen berühren sich. Nun richten Sie sich auf die Ellenbogen auf und blicken Sie ihre Füße an. Dann legen Sie den Kopf entspannt in den Nacken und lassen sich mit nach oben gewölbter Brust langsam Richtung Boden ab, bis der Kopf am Boden zum Stehen kommt. Die Mitte des Schädels und die beiden Ellenbögen, bzw. Unterarme bilden nun die drei Stützen, die den maximal hochgewölbten Brustkorb tragen. Halten Sie diese Stellung etwa 1 Minute und lassen Sie den Atem frei fließen. Sie können diese Übung gerne noch einmal wiederholen. Gedanke: Beobachten Sie die fein angestimmten Bewegungen und die Spannungsverteilung: Der Brustkorb bleibt wie ein Brückenbogen stabil und hochgewölbt, die Schultern, der Nacken, der Bauch und die Beine aber können sich bestmöglich entspannen.

## Entspannung

Die letzte Übung ist die angenehmste! Jedoch sollten Sie sie nicht zum Schlafen oder Träumen nutzen, sondern eine Unterscheidung ausprägen, was ihr Körper ist, und was ihr Bewusstsein ist. Der Körper ist der materielle Teil unserer Existenz. Er ist der Schwerkraft unterworfen. Nicht aber unsere Gedanken und Gefühle! So können wir den Körper Körper sein lassen. Wir lassen auch den Willen los. In dieser Haltung brauchen Sie nichts mehr erreichen. Der Wille verlässt den Körper wie ein Vogel, der zum Horizont fliegt. Das Denken aber beobachtet die verschiedenen Körperteile, die Sie nun von unten nach oben entspannen. Beginnen Sie bei den Füßen, beobachten Sie die Waden, lassen sie die Spannung los. Die Oberschenkel, Hüftgelenke und der Unterleib entspannen sich. Sie bemerken, dass das Liegen auf dem Kreuzbein am unteren Rücken ihrer Lage Ruhe und Stabilität gibt. Dadurch können Sie den unteren Rücken leichter entspannen und zum Boden sinken lassen. Entspannen Sie auch den Bauch, das Zwerchfell und den Brustraum. Die Flanken und den oberen Rücken. Dann den Nacken, den Hals und das Gesicht. Zum Schluss die Kopfhaut und die ganze Haut am Körper entspannen. Den Atem frei fließen lassen. Guten Feierabend!

