



Berg – Variante fürs Büro

(Tadasana)

In fünf Schritten in die Asana

1. Setzen Sie sich auf die Kante Ihres Schreibtischstuhls. Die Beine stehen parallel, die Füße sind fest am Boden.
2. Strecken Sie nun beide Arme gerade nach vorne und verschränken Sie die Finger beider Hände ineinander.
3. Drehen Sie nun die Handflächen der verschränkten Hände nach vorne.
4. Heben Sie so die Arme gerade nach oben über den Kopf. Die Handflächen zeigen Richtung Decke.
5. Strecken Sie die Wirbelsäule und verbleiben Sie einige Atemzüge in dieser Position.

Aus der Asana

Bringen Sie die Arme wieder vor den Körper und lösen Sie die Hände.



Dos

- Öffnen Sie den Brustraum.
- Ziehen Sie die Schultern nach unten.
- Spüren Sie die Drehung in den Handgelenken.
- Dehnen Sie die Handgelenke, indem Sie mit den Zeigefingern auf die Handrücken drücken.
- Atmen Sie tief ein und aus.



Don'ts

- Ziehen Sie die Schultern nicht zu den Ohren.
- Nicht die Schultern nach vorne fallen lassen.



Der fliegende Guru

Bei der Arbeit am Computer bewegen wir die Handgelenke Tag für Tag in derselben Position. Kein Wunder, dass der sogenannte Mausarm mit Schmerzen im Unterarm oder Ellenbogen ein weitverbreitetes Leiden ist. Die Asana Berg mit gestreckten Armen lockert die Handgelenke, indem die Hände in die entgegengesetzte Richtung gedreht werden.

Außerdem ist die Übung gut gegen Nackenverspannungen und schnell und einfach im Büro auszuführen.

Gönnen Sie sich diese Übung ruhig regelmäßig einmal täglich.