

Yoga im Alltag

Yoga gibt Ihnen ein gutes Körpergefühl, unterstützt das Gesundheitssystem, sorgt für straffe Muskeln und eine hohe Flexibilität des Körpers. Auch die Konzentration und Kreativität kann durch Yoga gefördert werden. Für alle, die jetzt die Neugierde gepackt hat, sich aber dennoch nicht in ein überfülltes Yogastudio quetschen möchten, haben wir ein paar Übungen, die überall und einfach durchgeführt werden können.

Guten Morgen, lieber Tag!

Gönnen Sie sich gleich nach dem Aufwachen ein paar Minuten Zeit, um im Hier und Jetzt anzukommen und entspannt in den Tag zu starten:

- Im Bett auf dem Rücken liegend die Füße aufstellen, sodass die Knie zur Decke zeigen. Nach Bedarf noch ein kleines Kissen verwenden, um den unteren Rücken zu stützen.
- Knie zur Seite sinken lassen, die Fußsohlen liegen aneinander.
- Einige Atemzüge in dieser Haltung bleiben. Dabei über den bevorstehenden Tag nachdenken: Was wird toll? Worauf wollen Sie Ihre Aufmerksamkeit richten?
- Mithilfe der Hände die Knie wieder hochklappen, den ganzen Körper auf die Seite drehen und aufstehen.

Roter wird's nicht

Statt vor lauter Stress bei jeder roten Ampel zu fluchen, nehmen Sie sich lieber die Zeit für eine Yoga-Übung:

- Richten Sie Ihren Rücken gerade auf, auch wenn Sie ihn dazu gegebenenfalls von der Rückenlehne lösen müssen.
- Legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel.
- Jetzt lassen Sie den Kopf entspannt nach vorn sinken. Schließen Sie die Augen, wenn Sie möchten.
- Atmen Sie ein- oder zweimal tief ein und aus. Die Muskeldehnung reicht bis tief zwischen die Schulterblätter.
- Richten Sie den Kopf wieder auf. Umgreifen Sie wieder das Lenkrad.

Das bisschen Haushalt

In Ihrer Spüle stapelt sich ein Berg dreckiges Geschirr? Das kann Sie doch nicht aus der Ruhe bringen:

- Setzen Sie beim Abwaschen im Spülbecken bewusst Ihre Handgelenke und Finger ein.
- Fahren Sie die Form des Tellers, des Topfs oder Glases genau nach.
- Achten Sie ganz bewusst darauf, wie sich anfühlt, was Sie gerade tun.

Ausgedehntes Telefonat

Ob mit der Familie oder der besten Freundin, beim Telefonieren wird es schon mal länger. Nutzen Sie die Zeit für eine Entspannungsübung:

- Setzen Sie sich auf den Boden. Das rechte Bein nach rechts ausstrecken. Das linke Bein heranziehen, sodass der linke Fuß die Innenseite des rechten Oberschenkels berührt. Dann das linke Knie zur Seite sinken lassen, sodass die linke Fußsohle auf der Innenseite des rechten Oberschenkels zu liegen kommt.
- Telefon in die rechte Hand nehmen (noch besser ist ein Headset) und den Rücken aufrichten. Oberkörper in der Hüfte leicht nach rechts drehen, sodass Sie in Richtung Ihres Fußes schauen.
- Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen, bis Sie eine Dehnung im unteren Rücken und auf der Rückseite des rechten Oberschenkels spüren. 30 bis 60 Sekunden halten.
- Den gleichen Bewegungsablauf mit dem linken Bein ausgestreckt wiederholen.
- Aufrichten, Oberkörper in die Mitte drehen, eine bequeme Sitzhaltung einnehmen.

Zähne putzen

Zähneputzen muss sein - dabei kann die Zeit auch gleich für eine kleine Übungseinheit genutzt werden:

- Beginnen Sie mit dem Zähneputzen. Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihre Taille und schauen Sie nach vorne.
- Winkeln Sie das rechte Bein an und legen Sie Ihre Fußsohle an die Innenseite des linken Knies. Oberkörper dabei aufrichten und das linke Bein möglichst gestreckt halten.
- Eine Minute halten und dabei tief ein- und ausatmen. Dann wechseln Sie die Seite und machen das Gleiche mit dem linken Bein.
- Weiterputzen.

Probieren Sie es aus!

Yoga sorgt für Entspannung und fördert die Konzentration. Mit den beschriebenen Übungen kann jeder ohne großen Zeitaufwand Yoga in den Alltag integrieren. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!