



Frau und Beruf

▷ Soft Skills

Anja Giebelhausen, Dr. Martina Morf-Koller

5-Minuten-Yoga

Praktische Übungen für zwischendurch

Probeseiten

Weitere Informationen zur Fachbroschüre
und eine Bestellmöglichkeit finden Sie [hier](#).



Verlag Dashöfer

Anja Giebelhausen, Martina Morf-Koller

5-Minuten-Yoga

Praktische Übungen für zwischendurch



Verlag Dashöfer GmbH

Fachverlag für Wirtschaft, Behörden, Selbständige
und Freiberufler

Barmbeker Straße 4a · 22303 Hamburg

Telefon: 0 40/41 33 21-0 · Fax: 0 40/41 33 21-10

E-Mail: info@dashoefer.de · Internet: www.dashoefer.de

Stand: April 2012

Copyright © 2012 Dashöfer Holding Ltd., Zypern & Verlag Dashöfer GmbH, Hamburg. Alle Rechte, insbesondere Titelrecht, Lizenzrecht und gewerbliche Schutzrechte sind im alleinigen Eigentum der Dashöfer Holding Ltd. Zypern.

Alle Rechte sind vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Druck, Fotokopie, elektronische oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Die in diesem Werk enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung erarbeitet, erfolgen aber wegen der uneinheitlichen Ergebnisse in Forschung, Rechtsprechung und Verwaltung ohne Gewähr. Der Verlag haftet insbesondere nicht für den Inhalt der vorgestellten Internet-Seiten. Die Verantwortung für Inhalt und Funktion der Links liegt bei den jeweiligen Betreibern.

Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Luisenstraße 62, 47799 Krefeld
Druck: Mailfix e. K., 22145 Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Vorwort der Autorin	3
Yoga-Fragen an Anja Giebelhausen	7
1. Zum Start	9
2. Entspannung für Arme, Nacken und Schulter	11
3. Tipps, wie Sie Stress einfach wegatmen	13
4. In stressigen Situationen wieder den Durchblick haben	16
5. Entspannende Übung für den Außenkörper	18
6. Lassen Sie die Anspannung abfallen	20
7. Die Welt steht Kopf	23
8. Spüren Sie Ihren Körper besser	27
9. Die Technik der bewussten Atmung	30
10. Eine „Hüft-Öffner-Übung“	32
11. Anleitung für Zehen-Yoga	34
12. Entspannende Übung für den Außenkörper (II)	37
13. Übungen für die Hüfte (II)	40
14. Ahimsa – Gewaltlosigkeit	42
15. Negative Erlebnisse meistern	44
16. Verspannungen einfach ‚wegdrehen‘	46
17. So finden Sie zur inneren Balance zurück	48
Schlusswort	50
Yoga und Ernährung, zwei Themen – ein Ziel	53

2. Entspannung für Arme, Nacken und Schulter

Wie Sie lachend Ihre Arme ‚verbrezeln‘ können und dadurch Arme, Nacken und Schultern entspannen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir fangen heute einfach mal an! Den Termin für „heute“ bestimmen natürlich wieder Sie. Warten Sie bitte nur nicht zu lange mit dieser Entscheidung! Vielleicht unterstützen die Ideen und Übungen aus meinem ersten Artikel Sie dabei:

Finger/Hände/Handgelenke: Pressen Sie vor Ihrem Brustkorb Ihre Hände mit den Fingern nach oben zeigend fest für ein paar Atemzüge komplett gegeneinander. Wenn Sie möchten, wiederholen Sie dies mehrere Male, und schütteln Sie zwischendurch Ihre Hände/Handgelenke aus.

Nacken/Schulterbereich: Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus, beugen Sie die Arme bis sie im rechten Winkel sind (Oberarme parallel zum Boden, Unterarme parallel zum Gesicht, Hände schauen sich an). Pressen Sie Ihre Handinnenflächen fest zusammen, bringen Sie dann auch Ihre Ellenbogen geschlossen zusammen, oder arbeiten Sie im Laufe der Zeit in diese Richtung. Lassen Sie die Ellenbogen in Höhe der Schultern.

Meine Bitte: Wenn die Ellenbogen sich nicht ohne weiteres zusammenbringen lassen, setzen Sie sich nicht unter Druck. Lassen Sie sich die Zeit, die es eben braucht – Druck führt zu weiteren Verspannungen.

Ein ganz wichtiger Aspekt im Yoga sind Atemtechniken. Ihre erste Aufgabe wird es sein, die Art und Weise, WIE Sie atmen, zu beobachten – und wann und warum Sie ggf. den Atem anhalten. Dass der Atem angehalten wird, geschieht bei den Yoga-Übungen immer dann, wenn etwas kompliziert oder schwierig umzusetzen erscheint. Auch während Sie Übungen einrichten, bitte ich Sie, möglichst lang und gleichmäßig ein- und auszuatmen.

Die eigentliche Yoga-Übung heißt „die Kuh“ (Armteil der Übung):

Wenn Sie diesen Namen lesen, wünsche ich Ihnen, dass er Sie zum Lachen gebracht hat – das entspannt dann schon einmal die Gesichtsmuskulatur, und

man kann beim Lachen die Zähne schwer zusammenbeißen. Auch bekommt man innerhalb kürzester Zeit eine erhöhte Sauerstoffzufuhr.

- Strecken Sie Ihren rechten Arm Richtung Decke, die Handinnenfläche und die Ellenbogen-Innenseite zeigen nach links.
- Nehmen Sie den linken Arm gestreckt nach links zur Seite in Schulterverlängerung, der Daumen zeigt Richtung Boden, Handinnenfläche nach hinten.
- Beugen Sie den linken Arm, legen Sie den linken Handrücken auf den Rücken. Wandern Sie mit der linken Hand Richtung Hinterkopf – so hoch, wie es eben geht.
- Beugen Sie den rechten Arm ebenfalls, bringen sie die rechten Fingerspitzen und/oder rechte Handinnenfläche an den Rücken. Wandern Sie so lange mit Ihren Händen aufeinander zu, bis sie sich vielleicht schon heute, vielleicht auch erst später, treffen.
- Halten Sie die Übung für ein paar Atemzüge – Sie entscheiden über die Dauer der Übung.

Ein Tipp: Bitte halten Sie nicht die Luft an!

Viel Spaß für heute, und bis morgen!

Ihre

Anja Giebelhausen

3. Tipps, wie Sie Stress einfach wegatmen

Liebe Leserin, lieber Leser,

egal, welche Yogaübung Sie wählen – ob eine einzelne oder mehrere Übungen, wie z. B. beim Sonnengruß: Der Atem ist Teil der Übung. Machen Sie einfach mal einen Test:

- Stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie die Luft an, während Sie die Arme seitlich bis in Schulterhöhe heben.
- Wiederholen Sie bitte, während Sie dabei ganz schnell ein- und ausatmen.
- Wiederholen Sie erneut und atmen Sie dieses Mal beim Heben der Arme einmal aus.
- Bitte heben Sie ein letztes Mal die Arme und atmen Sie dabei einmal ein.
- Um es kurz zu machen: Wenn Sie Ihren Körper gut kennen bzw. wenn Sie auf dem Wege dazu sind, wie z. B. mit Hilfe von Yoga, werden die Unterschiede ganz eindeutig: Sie werden feststellen, dass die eigene Atemtechnik eine Übung kraftvoll und interessant, oder langweilig (man fühlt sich wie eine zu lange gekochte Spaghetti) und träge macht.

Heute möchte ich Ihnen eine Atemtechnik vorstellen, die Sie dabei unterstützen soll, in stressigen Situationen einen Ausgleich zu schaffen. Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen der Art, wie wir atmen, und Stress.

Wenn wir unter Anspannung stehen, ist unser Atem oft flach, eventuell kurz und unregelmäßig, oder womöglich halten wir periodisch den Atem sogar ganz an. Diese Art der Atmung fördert leider Stress-Symptome, wie z. B. Ver- und Anspannungen im Rücken, Schulter- und Nackenbereich. Unter Stress-Einfluss kontrolliert und bestimmt uns sozusagen unser Atem, denn wir bekommen dann gar nicht mehr mit, wie wir atmen.

Es gibt eine simple Möglichkeit, diesen stressfördernden Prozess der falschen Atmung zu unterbrechen und zwar durch

- Aufmerksamkeit: Ohne irgendetwas zu verändern, halten Sie kurz inne mit dem, was Sie gerade machen. Beobachten Sie bitte – völlig wertfrei – wie Sie sitzen, und wie Sie atmen.

Setzen Sie sich nun bitte so auf Ihren Stuhl, dass Sie im rechten Winkel sitzen – Unterschenkel parallel zur Wand vor Ihnen, Oberschenkel parallel zum Boden, Oberkörper möglichst aufrecht. Legen Sie bitte Ihre Hände locker auf Ihre Oberschenkel.

- Anwendung einer Atemtechnik: Bleiben Sie bitte so sitzen, wie Sie sich eben eingerichtet haben. Zählen Sie nun in Ihrem eigenen Zähl-Rhythmus, wie lange Sie einatmen, und wie lange Sie ausatmen. Ist die Einatmung länger als die Ausatmung, verkürzen Sie die Einatmung. Verkürzen Sie die Ausatmung, wenn diese länger als die Einatmung ist.

Nach ein paar Atemzügen: Verlängern Sie minimal in gleichen Takten die Ein- und Ausatmung. Dieses simple, bewusste Atmen unterstützt Entspannung: Entspannung der Gedanken, Entspannung des Körpers. Mein Tipp: Bitte bleiben Sie in einem Ihnen angenehmen Rhythmus, eher kurz, vielleicht 3 bis 4 Zählheiten je Ein- und Ausatmung – verlängern Sie ihn erst im Laufe der Zeit.

Wenn Sie möchten, modifizieren Sie diesen Atemrhythmus noch ein wenig (oder bleiben Sie für eine Weile bei der eben genannten Methode):

- Wenn Sie einatmen, lenken Sie bitte Ihren Atem von unten nach oben: Füllen Sie Ihren Bauch, Ihren mittleren Torso-Bereich, Ihren Schlüsselbeinbereich.
- Wenn Sie ausatmen, leeren Sie bitte zunächst Ihren Bauch und gehen dann höher, bis sich der Bereich der Schlüsselbeine senkt.
- Kehren Sie nach ein paar Atemzyklen zu Ihrem eigenen Atemrhythmus zurück.

Wenn Sie Lust verspüren, diese Technik auch außerhalb des Büros anzuwenden:

Versuchen Sie es doch mal im Stehen an der Bushaltestelle oder in der Warteschlange an der Kasse, und, wen der – gesunde – Ehrgeiz gepackt hat: Beim Gehen, oder sogar beim Laufen. Auch bei Atemtechniken gilt: Praktizieren Sie lieber kurz, aber dafür regelmäßig. Fünf Minuten können ganz schön lang sein!

Tschüss, bis morgen!

Ihre
Anja Giebelhausen

4. In stressigen Situationen wieder den Durchblick haben

Liebe Leserin, lieber Leser,

Yoga ist sehr facettenreich und bietet viele Möglichkeiten der Entspannung, der Entlastung, der Kräftigung und der Ausdauer an.

Heute möchte ich Sie ermuntern, ab und zu eine Bildschirmpause einzulegen – Ihre Augen werden sich freuen.

Nicht jeder hat die Möglichkeit, für einen kurzen Moment aus dem Fenster zu schauen und z.B. das Grün eines Baumes auf seine Augen wirken zu lassen, um sie zu entlasten. Um dennoch denselben Effekt zu erzielen, bietet sich folgende Entspannungs- und Kräftigungsübung, die unter anderem im Yoga-Bereich praktiziert wird, an:

Bitte schließen Sie die Augen und schauen Sie mit geschlossenen Augen geradeaus. Zeichnen Sie mit Ihren Augen eine Spirale, die von innen nach außen immer größer wird – gehen Sie ruhig an Ihr äußerstes Limit.

Halten Sie einen Moment inne (schauen Sie wieder mit geschlossenen Augen geradeaus), und wechseln Sie dann die Richtung – beginnend wieder von innen nach außen.

Wieder eine kurze Pause...

Stellen Sie sich nun vor Ihrem geistigen Auge eine große Uhr vor.

Bewegen Sie in der folgenden Übung die Augen schnell von 12 nach 6, 1 nach 7, 2 nach 8, usw., bis Sie wieder bei 12 angekommen sind. Nach einer kurzen Pause – der Blick geht bei geschlossenen Augen wieder geradeaus – wechseln Sie bitte die Richtung, also von 12 nach 6, 11 nach 5, 10 nach 4, usw.

Ganz zum Schluss reiben Sie bitte Ihre Hände kräftig, bis Wärme entsteht, und geben diese Wärme an Ihre Augen weiter, indem Sie die Handflächen für einen Moment auf Ihre geschlossenen Augen legen.

Ein Hinweis: Sie sollten diese Übung nicht machen, wenn Ihre Augen erkrankt sind. Halten Sie gern Rücksprache mit Ihrem Augenarzt.

Wenn Ihnen diese Übung nicht ausreicht oder wenn sie zu langweilig war: Legen Sie sich während dieser Übung ein Buch auf Ihren Kopf. Für Fortgeschrittene empfehle ich etwas Rundes: z. B. einen Apfel. Sie haben gar keine andere Möglichkeit, als den Kopf entspannt auf Ihrer Halswirbelsäule zu balancieren, denn sonst fällt das Buch / der Apfel herunter. Ihre gesamte Wirbelsäule wird sich aufrichten, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie den Kopf in das Buch / den Apfel strecken.

Herzliche Grüße, ich freue mich morgen wieder auf Sie!

Ihre
Anja Giebelhausen

Die Autorinnen



ANJA GIEBELHAUSEN Ausbildung zur Yogalehrerin in den USA. Zertifizierung/Registrierung als qualifizierte Yogalehrerin (Registered Yoga Teacher, RYT) und Ausbilderin (ERYT). Regelmäßige Weiterbildung bei international anerkannten Yogalehrern (Ashtanga, Vinyasa, Iyengar). Stilrichtungen: Dynamisch, kraftvoll, aber auch fokussiert und intensiv. Konzentration auf anatomische Yogaübungen; Atemtechniken, Meditationsanleitung. Ziel: Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit, Stress-abbau, Konzentration. Unterrichtssprachen: Deutsch und Englisch. Zur Zeit unterrichtet sie in Hamburg (Einzel-/Gruppen-/Firmenunterricht). Kontakt: yoga-with-anja@hotmail.com



DR. MARTINA MORF-KOLLER lebt mit Mann und Kind in Hamburg-Bergedorf und arbeitet dort als Heilpraktikerin in eigener Praxis. Sie hat sich auf Beschwerden und Schmerzen des Bewegungssystems spezialisiert. Dabei behandelt sie Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und fasziale Netzwerke manuell und vermittelt alltagsbezogene ökonomische Bewegungsformen um die Körperstruktur nachhaltig zu verbessern. In klientenzentrierter Gesprächstherapie entwickelt sie mit Patienten individuelle Strategien zur Stressbewältigung. Als Ernährungsberaterin liebt sie es außerdem Wissenswertes zum Thema „gesunde Ernährung“ humorvoll aufzubereiten und praxistauglich ihren Patienten näherzubringen. Ernährungsberatung soll auf jeden Fall Genuss, Lebensfreude und auch Spaß vermitteln, denn sonst kommt das Wissen nicht an.

Fachinformationen für Ihren Berufsalltag

Mit einem umfangreichen Programm an Fachbroschüren in elektronischer Form (Edocs) und im Printformat (Eprints) greift der Hamburger Wirtschaftsverlag DASHÖFER zahlreiche interessante Themen auf – vom Arbeitsrecht über Steuerfragen bis hin zum Patentrecht oder zur Persönlichkeitsentwicklung. Das Themenspektrum ist groß und wächst stetig.

Unser Programm teilt sich in unterschiedliche Rubriken auf. In jeder Rubrik finden Sie kontinuierlich neue Themen:

- ▶ **Arbeitsrecht und Personalwesen**
- ▶ **Bauwesen und Architektur**
- ▶ **Unternehmensführung / Management**
- ▶ **Öffentliche Verwaltung / Non-Profit Bereich**
- ▶ **Steuern, Finanzen und Controlling**
- ▶ **Soziale Kompetenz**
- ▶ **Frau und Beruf**
- ▶ **Vertrieb und Marketing**

Expertinnen und Experten schreiben kompakt, aktuell und informativ. Unser Ziel ist es, Fachwissen auf den Punkt zu bringen.

Nähere Informationen zu den einzelnen Bereichen finden Sie unter www.dashoefer.de/Fachliteratur



Verlag Dashöfer GmbH

- Fachinformationen
- Business-Seminare
- Online-Medien

Barmbeker Straße 4a · 22303 Hamburg

Telefon: 0 40/41 33 21-0

Fax: 0 40/41 33 21-11

E-Mail: info@dashoefer.de

Internet: www.dashoefer.de

9,90 € zzgl. gesetzl. MwSt.

ISBN 978-3-89236-025-4