

## Adlerarme

- ☞ Hebe die Arme vor dich auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen zueinander.
- ☞ Dann kreuze die Arme, sodass der linke Arm unten und der rechte Arm oben liegt.



- ☞ Nun beuge die Ellenbogen und greife mit der linken Hand den rechten Daumen.
- ☞ Presse die Arme fest gegeneinander. Hebe die Ellenbogen höher, während die Schultern tiefer sinken.
- ☞ Kreise die Ellenbogen acht Runden im Uhrzeigersinn, danach acht Runden gegen den Uhrzeigersinn. Spiele mit dem Radius des Kreises: Mache kleinere Kreise, dann größere Kreise. Wie ist das Gefühl zwischen deinen Schulterblättern?



**Tipp:** Zwischen den Seitenwechseln kannst du ein paar einfache Schulterkreise machen.

## Nackendehnung



- ☞ Deine linke Hand greift hinter dem Rücken nach dem rechten Ellenbogen bzw. Arm.
- ☞ Dein Kopf kippt nach rechts, sodass sich die linke Halsseite aufdehnt.
- ☞ Der Kiefer entspannt sich.
- ☞ Halte diese Position für etwa fünf Atemzüge. Danach wechsle bitte die Seite.



4. Twist: Hebe mit der Einatmung den rechten Arm seitlich senkrecht nach oben und lasse die linke Hand am Boden. Vielleicht kannst du den Kopf drehen und zu deiner rechten Hand nach oben schauen?

*Affirmation: Ich schaue allem, was kommt, gelassen entgegen.*



5. Atme und bringe den rechten Arm zurück in die Ausgangsposition.

*Affirmation: Ich sammle Kraft in mir.*

6. Twist: Atme ein und hebe nun den linken Arm nach oben und blicke, wenn du kannst, zur linken Hand.

*Affirmation: Ich öffne mein Herz.*



- ☞ Achte darauf, dass du in der linken Schulter nicht einsinkst, sondern dich aktiv aus dem Schultergelenk herausschiebst.
- ☞ Halte die Position drei bis sechs Atemzüge und spüre, wie du dich in der rechten Flanke aufdehnt. Dann wechsle die Seite.

### **Piriformis-Stretch**

- ☞ Beuge dein rechtes Bein und lege den rechten Knöchel auf den linken Oberschenkel.
- ☞ Das rechte Knie senkst du aktiv in Richtung Boden nach unten.
- ☞ Das Gesäß schiebst du nach hinten und den Oberkörper senkst du etwas ab.



- ☞ Die Wirbelsäule hältst du dabei möglichst lang.
- ☞ Spürst du die Dehnung im rechten Gesäßmuskel und der Hüfte?
- ☞ Halte die Position einige Atemzüge und wechsle danach die Seite.





# POWER DURCH PAUSE: RÜCKEN-LIFE-HACKS FÜR ZWISCHENDURCH

An dieser Stelle möchte ich die Top 5 meiner persönlichen Rücken-Life-Hacks mit dir teilen. Manchmal brauchen wir nur einen kleinen Impuls, um wieder klar denken zu können, eine bessere Ausstrahlung zu haben, eine Verspannung zu lösen oder wacher zu sein. Es gibt unendlich viele kleine Tipps und Tricks. Die besten für den Rücken sind diese:

## Innere und äußere Aufrichtung – für Ruhe und Konzentration

- ☞ Nimm ein dickes Buch und balanciere es eine Weile auf deinem Kopf.
- ☞ Indem du einen Gegenstand auf dem Scheitel in Balance hältst, richtest du automatisch deine Wirbelsäule auf und entlastest dadurch deine Bandscheiben. Du erhöhst deine Konzentration und fokussierst die Aufmerksamkeit, sodass durcheinanderwirbelnde Gedanken zur Ruhe kommen und sich sortieren.



## Rückenstretch an der Tischkante – den Rücken langmachen

- ☞ Stelle dich neben deinen Schreibtisch und greife mit beiden Händen die Tischkante.
- ☞ Dann wandere in kleinen Schritten nach hinten und senke den Oberkörper ab, bis deine Arme durchgestreckt sind. Der Kopf sinkt zwischen die Oberarme.
- ☞ Schiebe dein Gesäß bewusst nach hinten raus (wie einen „Entenpo“).
- ☞ Jetzt genieße für acht bis zehn Atemzüge die lange Streckung deines Rückens.

