

# K wie Kopierer

---

Halber Tänzer: Brustkorb weiten, Oberschenkel und Hüften beweglicher machen

---

Kurze Wartezeiten am Kopierer können Sie für eine aktive Entspannung nutzen: mit einer Variante der Yogaübung „Tänzer“. Stehen Sie beim Kopieren oder Drucken meistens untätig neben dem Gerät und warten mehr oder weniger geduldig, bis endlich alle Exemplare für die Schüler fertig sind? Solche kurzen Wartezeiten im Stehen können Sie prima für den Halben Tänzer nutzen.

Mit der Übung öffnen Sie Ihre Brust und lassen den Herzraum weit werden. Außerdem dehnen Sie die Oberschenkelvorderseite und die Leistengegend, deren Muskeln durch das viele Sitzen im Alltag oft verkürzt sind.



## So wird's gemacht

Stellen Sie sich recht nah an den Kopierer und verlagern Sie Ihr Gewicht auf das linke Bein. Halten Sie sich mit der linken Hand am Kopierer fest. Spannen Sie den Beckenboden und die Gesäßmuskeln leicht an.

Bringen Sie nun die rechte Ferse in Richtung Gesäß und umfassen Sie mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk. Bleiben Sie mit dem Becken mittig nach vorn ausgerichtet, drehen Sie es nicht nach rechts oder links. Ziehen Sie die rechte Ferse so weit zum Gesäß heran, bis Sie eine deutliche, aber noch angenehme Dehnung in der rechten Oberschenkelvorderseite bzw. in der Leistengegend spüren. Das linke Bein bleibt gestreckt und stabil. Schieben Sie das Becken tendenziell nach vorn.

Atmen Sie tief in Bauch und Brust. Heben Sie mit jedem Einatmen das Brustbein nach vorne oben an und lassen Sie so Ihren Brustkorb und Ihren Herzenraum weit werden. Ihr Scheitelpunkt strebt nach oben. Lassen Sie mit jedem Ausatmen Ihre Schultern nach hinten und unten sinken.

Bleiben Sie ca. zehn ruhige Atemzüge in der Stellung. Senken Sie dann mit einem Ausatmen den rechten Fuß wieder zum Boden ab und lockern Sie den Körper kurz.

Wechseln Sie dann das Standbein, sodass Ihr Gewicht auf dem rechten Fuß ruht. Führen Sie die Übung genauso lang auf der zweiten Körperseite aus.

### Fortgeschrittene Variante

Wenn Sie zusätzlich zu den beschriebenen Wirkungen im Tänzer auch noch Ihr Gleichgewicht schulen möchten, halten Sie sich dabei nicht am Kopierer fest, sondern strecken jeweils den Arm, der nicht das Fußgelenk umgreift, nach oben aus. Die Schulter wird dabei nicht mit hochgezogen. Trotzdem ist der Arm möglichst gestreckt bis in die Fingerspitzen.

Diese Variante sieht natürlich viel mehr nach „klassischer Yogaübung“ aus, und Sie machen Ihre Kollegen vielleicht neugierig. Auch wenn Sie anfangs wahrscheinlich eher die einfachere und unauffälligere Form der Übung bevorzugen, werden

Sie mit der Zeit vielleicht mutiger, den Tänzer in seiner vollen Schönheit und Lebensfreude zu zeigen. Wer weiß, vielleicht macht Sie das zum Vorbild in puncto „aktive Entspannung“ im Kollegium?!

