

Kontor-Yoga Manual



Kontor-Yoga™



Forord

Af Britt Ziwes, stifter af Kontor-Yoga

Stillesiddende skærmarbejde og stress med dertilhørende spændinger og hovedpine er nærmest blevet et vilkår på det moderne arbejdsmarked.

Det mærkede jeg på egen krop, da jeg oversatte undertekster på akkord på et meget busy kontor i London. Min kiropraktor kunne ikke knække mig på plads, og min massør kunne ikke fjerne mine spændinger.

Derfor begyndte jeg på at dyrke yoga og mærkede ret hurtigt en bedring både i krop og sind. Det fik jeg lyst til at udforske noget mere.

I 2007 tog jeg til Indien for at tage den traditionelle uddannelse som Hatha yogalærer. Da jeg kom hjem, havde jeg det så fantastisk i min krop og mit sind, at jeg var nødt til at dele mine erfaringer med andre.

Jeg indså, hvordan yoga-øvelserne kunne være til særlig gavn på travle arbejdspladser. Jeg startede derfor Kontor-Yoga.dk i 2008 og har siden instrueret masser af både spændende virksomheder og privatpersoner.

Arbejdsopgaverne har spændt fra konferencer, teambuilding, genoptræning, graviditetsyoga, firmadage, personlig træning, kurser og workshops

Konceptet er løbende blevet tilpasset, så det honorerer erhvervslivets krav til denne slags ydelser.

Hvert år uddanner jeg Kontor-Yoga instruktører fra hele landet, da behovet for vores ydelser er stort på de danske arbejdspladser, da målgruppen bliver større og større.

Jeg har i efterhånden mere end 15 år beskæftiget mig med formidling og undervisning både som kursusholder, foredragsholder, konsulent og Yogalærer.

Det er mit ønske at formidle yogaen enkelt og uhøjtideligt, men med ydmyghed og respekt for yogatraditionen.

God fornøjelse!

Indholdsfortegnelse

Forord

Hvad er Kontor-Yoga s.6

Hvorfor Kontor-Yoga s.8

Udgangspositionen

& Centrering s.14

KAPITEL 1

Nakke

Låsen s.20

Nakkepres s.21

Nakkestræk s.22

Nakketilt s.23

Blidt nakkestræk s.24

KAPITEL 2

Skuldre

Vejviseren s.28

Skulderrul s.29

Karatehug s.30

Skulderløft s.31

Skulderrotationer s.32

Skulderåbner s.33

Kavaleren s.34

Møllen s.35

Ryggreb s.36

Firkanten s.37

Omvendt bedestilling s.38

Cirkeløvelse s.39

Ørnen s.40

KAPITEL 3

Ryg

Rygdrejning s.46

Foroverbøjning s.47

Rygradstvist s.48

Kamelen s.49

Katten s.50

Hjerteåbner s.51

Rygløft s.52

Knæ mod pande s.53

Båden s.54

Hilsen s.55

KAPITEL 4

Sider

Sidestræk s.58

Sidetvist s.59

Håndjernet s.60

KAPITEL 5

Musearme & tastaturfingre

Håndevending s.64

Knytnæven s.65

Motorcyklen s.66

Håndledsrotation s.67

Håndpres s.68

Håndtrykket s.69

Metronomen s.70

Fingerpres s.71

Vinkeøvelse s.72

KAPITEL 6

Hofter

Hoftestræk	s.75
Hoftecirkler	s.76
Stolen	s.77
Benløft	s.78
Koordinationsøvelse	s.79
Siddende bedestilling	s.80
Duen	s.81

KAPITEL 7

Øjne

Uret	s.85
Surprise	s.86
Øjenrotationer	s.87
Fjernsyn-nærsyn	s.88

KAPITEL 8

Åndedrætsøvelser

Vekselåndedræt	s.92
Humlebie	s.93
Konkylien	s.94
Bølgen	s.95
Den gule lotus	s.96
Det perfekte åndedræt	s.97
Badebolden	s.98

KAPITEL 9

Afspænding

Basic afspænding	s.102
Dyb afspænding	s.104
Spænd - slap af	s.104
Lysafspænding	s.105

KAPITEL 10

Mindfulness

Tøm hovedet	s.111
Taknemmelighedsø....	s.112
Mantra-øvelse	s.113
Slow hands	s.114
Sanseøvelse	s.115
Åndedrættets vej	s.116

KAPITEL 11

Stående øvelser

Fodrygsstræk og massage	s.119
Bjerget	s.120
De 4 Verdenshjørner	s.121
Foldekniven	s.122
Vippen	s.123
Tyren	s.124
Hunden	s.125
Fodrul	s.126
Træet	s.127
Danseren	s.128
Stående Hofteåbner	s.129
Slaskedukken	s.130
Bryståbner stående	s.131
Omvendt bedestilling	s.132
Låsen stående	s.133
Stående twist	s.134
Duen stående	s.135

Eksempel på program s.138

De gode arbejdsvaner s. 140

Hvad er Kontor-Yoga?

Kontor-Yoga er et effektivt mix af yoga, fysioterapi og ergonomi.

Øvelserne er rettet mod tastaturfingre, musearme, skærm-øjne, spændinger i nakke og skuldre, træthed, spændingshovedpine, stress etc.

Kontor-Yoga er en kombination af fysiske øvelser, energigivende og stressnedsættende åndedræsteknikker og meditativ ro for sindet, der kan forebygge nedslidning og stress.

Kontor-Yoga er stadig ret nyt herhjemme, men udbredt i bl.a. USA både fordi yoga er rasende populært, men også fordi man der ofte har nogle lange arbejdsdage, der kræver at man tager nogle effektive pauser.

Kontor-Yoga er altså øvelser, som er skræddersyet til os, som arbejder mange timer foran skærmen.

Øvelserne udføres stående eller siddende, hvorfra man kan komme det meste af kroppen igennem.

Konceptet er, at det skal være nemt at udføre - uden bøvl - og at det er vigtigst at lave lidt - ofte.

Det fantastiske ved disse øvelser er, at de rammer på alle niveauer – både din mentale tilstand, din ydre fysiske krop i form af en bedre holdning og smidighed, men også din indre krop, da øvelserne også har indflydelse på din fordøjelse, din hormonelle balance, udskilning af affaldsstoffer og meget mere.



Yoga er medicin

I de senere år har den medicinske forskning også fået øjnene op for Yoga.

Undersøgelser viser, at Yoga:

- Øger fysisk styrke, smidighed og udholdenhed
- Giver dig en bedre holdning
- Øger din mentale styrke, koncentration og fokus, så du kan overskue flere opgaver på én gang
- Virker smertedæmpende på både kroniske og akutte smerter
- Lindrer led og bevægelsesproblemer
- Skaber fornyet energi, stilner sindet og nedsætter stress, angst og depression
- Giver øget kropsbevidsthed, balance og koordineringsevne
- Styrker åndedrættet, som styrker dit helbred og hjælper dig til at tackle nervøsitet, travlhed og udfordringer

Laves øvelserne regelmæssigt, kan du forebygge, reducere og endda fjerne mange af de småkavanker, vi efterhånden har lært at leve med.

NB: Det er vigtigt, at man bagefter drikker et par store glas vand, da øvelserne virker let udrensende som efter en massage.

Affaldsstoffer i form af stress, bekymringer osv. hober sig op i muskler og led, som frigøres under øvelserne.

Dette kan for nogle få give kvalme, svimmelhed og hovedpine de næste 24 timer, alt afhængig af kroppens grad af toxicitet. Herefter vil kroppen dog føles let og fuld af energi.

De fleste vil efter en Kontor-Yoga session føle sig "bombede" eller som om, de allermest har lyst til at tage en lur. Energien vil dog vende stærkt tilbage i løbet af 10-15 minutter.

Man skal også skelne mellem at være "bombet" og i ro, som er noget ganske andet, som vi bør stræbe efter, men måske er en tilstand, som nogle ikke genkender.

Hvorfor Kontor-Yoga på jobbet?

Kontor-Yoga kan kort sagt:

- Reducere sygefravær
- Øge effektiviteten og energien
- Øge jobtilfredshed og trivsel
- Forebygge stress og nedslidning og give os flere gode år på arbejdsmarkedet
- Skabe ro i krop & sind

Fordelene ved at vælge Kontor-Yoga frem for mange andre medarbejdertilbud såsom massage og firmasport er:

- Det er hurtigt og fleksibelt og tager kun fra 30 min.
- Det er nemt: ingen omklædning eller transport
- Det er både forebyggende OG symptombehandlende
- Tyk, tynd, gammel og ung, ALLE kan deltage
- Vi kan behandle adskillige medarbejdere af gangen
- Vi kommer ud på JERES virksomhed
- Ydelserne er fradragsberettigede for virksomheden
- DET VIRKER!

I dagens videnssamfund sidder vi alt for stille og har alt for ensidige og monotone arbejdsstillinger.

Udviklingen af stillesiddende jobs er stærkt stigende. Det stillesiddende arbejde slider på kroppen, og vores krop skal jo holde længe!

Denne type arbejde fører til nedsat blodomløb i hele kroppen, og til ophobning af affaldsstoffer.

Mange tænker måske, at det at sidde længe på en kontorstol, foran skærmen med en mus i hånden, er normalt. Men sandheden er, at det er en uhensigtsmæssig og unaturlig stilling for vores krop. Det, at være psykisk aktiv og samtidig fysisk passiv, er "nyt" for menneskekroppen og giver ikke mening.

Når vi er mentalt ivrige og fokuserede spændes musklerne, men fordi kroppen tvinges til at være i ro, bindes energien, og forårsager spændinger i muskulaturen, som i længden kan medføre skader, myoser etc.

Man oplever ofte, at musklerne syrer til og bliver stive, noget som kan være til gene, fordi man får nedsat bevægelighed. Mange falder også sammen i ryggen og får derved belastninger i nakke og skuldre. Disse vedvarende belastninger kan give skader i nakke og ryg, og lænden er specielt udsat.

Mange virksomheder er heldigvis ved at indse, at de har et medansvar for at gøre noget godt for deres medarbejdere, og den forebyggende indsats giver gevinst i form af lavere sygefravær og bedre trivsel.

Og det siger meget om en virksomhed, at den tager ansvar for at passe på sine medarbejdere.

En undersøgelse SINTEF har lavet for NHO viser at en ansat, der er sygemeldt gennemsnitligt koster 2000 kr. pr. sygedag, uafhængig af branche.

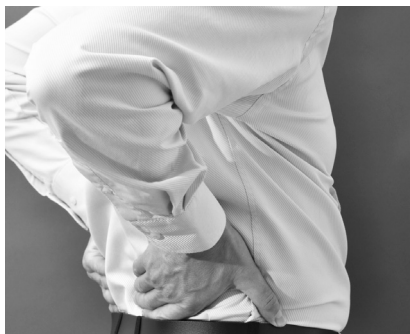
Muskel og skelet-lidelser står for næsten halvdelen af alle langtidssygemeldinger, og er årsagen til 1/3 af alle førtidspensioner. Forebyggende tiltag mod disse lidelser vil være en gevinst for alle.

12-15% af arbejdsstyrken har ondt i ryggen

Rygproblemer er beregnet til at koste samfundet ca. 15 milliarder pr år, og ca. halvdelen er udgifter til de arbejdsrelaterede muskel - og skeletlidelser.

Årsagerne til muskel – og skeletlidelser er sammensatte, og kan bestå af tungt og ensformigt arbejde, eller uheldige arbejdsstillinger og tidspres. Konflikter, mistrivsel og andre psykosociale forhold har en forstærkende effekt.

Alt i alt er det mest økonomisk rentabelt for firmaer at komme sygdom og fravær i forkøbet end at træde ind, når skaden er sket.



Der bruges oceaner af penge på syge- og operationsforsikringer, men det løser ikke problemet. Virksomhederne må tage ansvar, hvis de vil mindske sygefraværet.

Medarbejdere med børn

Især medarbejdere med børn har stor fordel af Kontor-Yoga på arbejdspladsen. Det sparer tid og motiverer til at komme i gang.

Fordelen ved at dyrke Kontor-Yoga på arbejdspladsen er, at der tages hensyn til medarbejdernes behov, og transporttid undgås.

Helhedssyn

Selvom vore kunder siger, at de har fået en positiv effekt, skal man ikke forenkle problemet ved at påstå, at hvis man dyrker Kontor-Yoga, så er alle problemerne løst.

Vi opfordrer virksomhederne til at have et helhedssyn på arbejdsmiljø og trivsel. Brugen af Kontor-Yoga bør være et af flere tiltag på arbejdspladsen.

Stress?

Vi mærker den i maven, skuldrene bliver spændte, vi får hovedpine og bliver irriterede og føler os udmattede.

I hverdagens stress er der ofte hverken tid eller overskud til at tænke på sig selv og sit helbred, hvad enten der er tale om det fysiske eller mentale.

De fleste mennesker tager først deres helbred alvorligt, når det er for sent, og det kan afstedkomme en længere og udmattende sygdomsperiode for både den ansatte og virksomheden.

Det er ligeledes en tung økonomisk post at sørge for finansiering af den sygemeldte arbejdskraft.

De fysiske og psykiske belastninger, som knytter sig til vedvarende computerarbejde viser sig at være en af årsagerne til at mange danskere kæmper med stress. Stress giver i sig selv en mio. ekstra sygedage om året og problemet er stigende.

En fælles oplevelse

Når medarbejderne samles om Kontor-Yoga på jobbet, opstår der et fællesskab og motivation til en livsstil, som er af stor værdi for arbejdspladsen. Medarbejderne får både en markant bedre fysik og et øget selvværd, fordi de gør en indsats, der skaber velvære.

Målet med Kontor-Yoga på jobbet er helt konkret at give medarbejderne en større bevidsthed om samspillet mellem krop og tanker - og et øget velbefindende med et reduceret sygefravær som resultat.

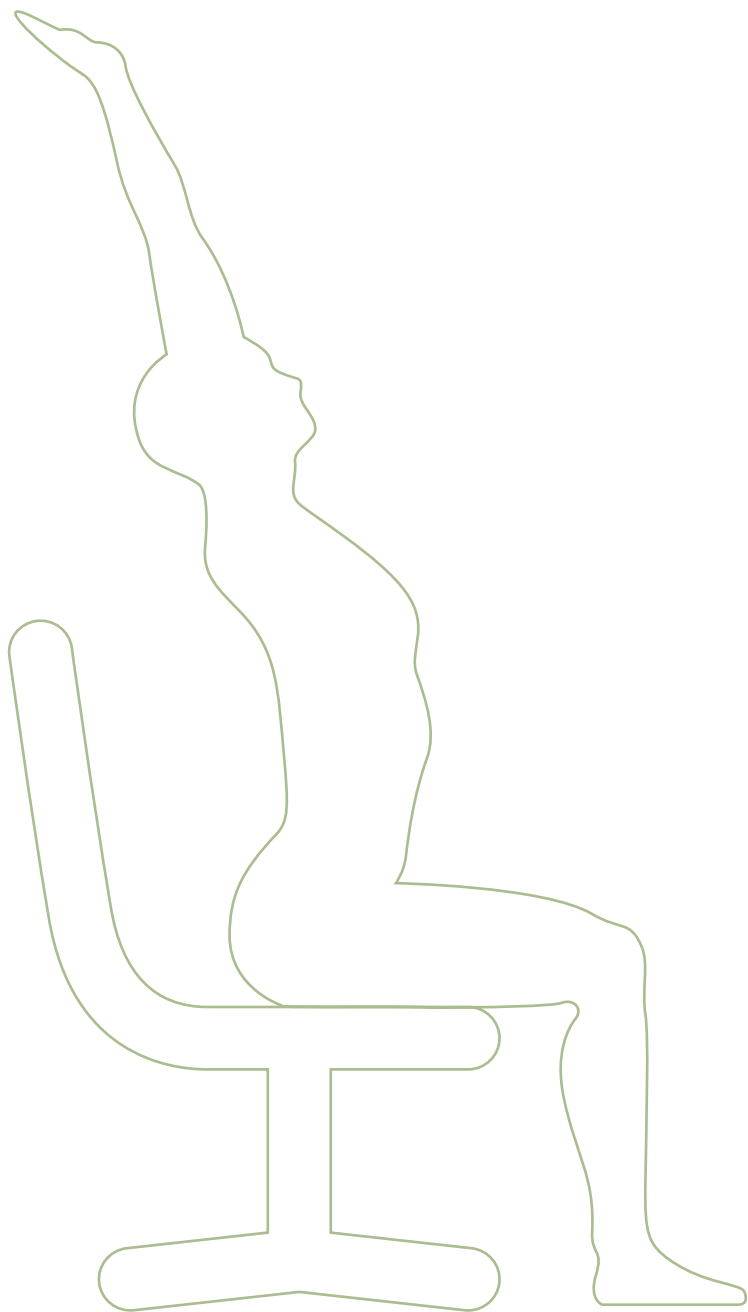
Kontor-Yoga giver ro og balance, så vi kan kapere de stimuli, vi møder hver dag. Fokus på korrekt vejrtrækning giver, ud over forbedret velvære, også mental ro og balance på grund af den meditative virkning. Spændinger frigives, og vi får mere energi.

Kontor-Yoga kan afhjælpe både fysiske og mentale stressskader, såsom ondt i ryg og nakke, migræne, mavesmerter, uro, forvirring og søvnløshed.

Kontor-Yoga er teknikker, som kan gøre hverdagen mindre stressende. Ved i løbet af dagen at lave små øvelser ved og på sin stol, kan man mindske og forebygge anspændt nakke og skuldre, træthed, hovedpine og irritabilitet.

Kontor-Yoga afsluttes med afspænding eller meditation. Ti minutters meditation kan give mere hvile end en hel nats søvn. Når vi sover, arbejder hjernen stadig, men når man mediterer, stoppes tankevrirmlen, og sindet får en velfortjent pause. Man oparbejder et fokus, fyldes med positiv energi og får nyt mod på dagens opgaver.





Kontor-Yoga øvelser

OBS!

Hvis du har lidelser eller skader, som kræver lægelig behandling, bør du rådføre dig med din læge eller fysioterapeut, før du påbegynder øvelserne. Kontor-Yoga kan ikke drages til ansvar for eventuelle skader pådraget i forbindelse med udførelsen af øvelserne.



Kontor-Yoga™

Udgangsposition

Her følger et eksempel på, hvordan du sætter dig i Udgangspositionen, og hvordan krop & sind forberedes på øvelserne.

Start med at sætte dig i din Udgangsposition

Træk væk fra ryglænet, så ballerne er inde på stolesædet, men bagsiden af lårene er fri. Hele fodfladen er nede i gulvet.

Hvis der er hjul på din stol, så sørg for, at de er låst.

Sørg for at have en god kontakt med gulvet. Hænderne hviler på lårene eller vender med håndfladen opad.

Træk hagen lidt tilbage og ned mod brystet, så hovedet balancerer korrekt i forlængelse af rygraden.

Skuldrene er afslappede, og du sidder rankt.



Centrering

Fokus på åndedræt - krop - sind

Luk øjnene og ret nu opmærksomheden mod dit åndedræt – bare registrer dit åndedræt i første omgang – om det er glidende og afslappet, eller om det er anstrengt eller overfladisk.

Træk så vejret ind og ud gennem næsen.

Du bør kun trække vejret med næsen. Det er det mest naturlige for os – bare se på børn og dyr.

Nose is for breathing – mouth is for eating.

Følg iltens vej ind gennem næsen, ned i halsen, ned i brystet og hele vejen ned i maven og tilbage igen.

Mærk hvordan luften er kølig, når du trækker den ind gennem næseborene, og hvordan den er mere tempereret, når du ånder ud.

Når du trækker vejret gennem næsen, filtreres iltten, og den tempereres, så du ikke får kold luft ned i lungerne.

Iltten skal helt ned maven, så maven hæver sig på indåndingen og sænker sig på udåndingen.

Du kan lægge hånden på maven og mærke efter.

Du kan evt. forestille dig, at du ånder ind og ud gennem navlen.

Begynd nu at trække vejret - dybt ind og langsomt ud. Indåndingen er dyb, og udåndingen er lang.

Giv dig god tid med åndedrættet – lad være med at ånde ind igen, før du har åndet helt ud og tømt lungerne fuldstændigt.

Tænk på, at når du ånder ind, er det ny ren ilt til dine organer, din hud, din hjerte og din hjerne, så det hele kan fungere optimalt. Når du ånder ud, er det stress, spændinger og affaldsstoffer, der forlader kroppen.

Fornem at du trækker iltten op fra jorden op gennem fødderne, gennem benene hele vejen op langs rygraden, helt op til kronen af hovedet, og når du ånder ud, forsvinder den brugte kulilte og alt det, du ikke har brug for, ned gennem kroppen og ned i jorden igen.

Ret nu dit fokus mod kroppen.

Bemærk om kroppen er træt og tung, rastløs eller fuld af energi, kold eller varm. Gør det ondt nogen steder? Ånd ind i de steder.

Knug nu tæerne alt, hvad du kan. Flex foden og spred tæerne, så de peger op mod loftet, og lad så tæerne synke fladt og bredt ned i gulvet, så du har en god kontakt med underlaget og både hæl, trædepude og tæer er nede i gulvet.

Centrering - fortsat...

Mærk kontakten med stolen og varmen fra dine hænder på lårene.

Rul skuldrene bagud – brystet er åbent, og du sidder rankt. Du mærker længden af rygraden og bliver lige et par centimeter længere og rankere, som om du bliver hevet op af en usynlig tråd.

Slap af i kæben og inde bag øjnene. Sørg for at have nogle bløde træk i ansigtet.

Spændinger i kroppen kan forårsages af, at vi bider kæben sammen, knuger tæerne, har skuldrene oppe ved ørerne eller bryner uden grund.

Giv slip på disse spændinger, og mærk hvordan kroppen slapper mere og mere af for hver udånding.

Ret nu din opmærksomhed mod sindet. Er der mange tanker, eller er der fred og ro?

Hvis der er mange tanker, som rumsterer lige nu, så tag dem frem, observer dem og vurder, om de er relevante lige nu, eller om de kan gemmes til senere.

Giv så slip på forstyrrende tanker og bare lad der være helt tomt.

Giv sindet en pause, som du også giver kroppen en pause. Sindet arbejder konstant – selv om natten når vi sover, drømmer vi.

Tankerne er ofte i fortiden, hvor vi bearbejder og analyserer på ting, som ER sket. Eller også er vi i fremtiden, hvor vi planlægger og skaber forestillinger om ting, som endnu ikke er sket.

Forsøg om du kan vende blikket indad og være til stede nu og her, og gem dine tanker, til vi er færdige. De skal nok stadig være der.

Hvis du synes, det er svært, at tømme hovedet for tanker og være i nuet, så skab kontakt til åndedrættet, lyt til åndedrættet, mærk hvordan kroppen ændrer sig når du ånder ind, og hvordan den ændrer sig igen, når du ånder ud.

Husk at åndedrættet er dit anker til nuet.

Du er nu klar til den første øvelse.

Kapitel 1

Nakke



Introduktion

Nakke

Det virker ofte som om, at stress, spændinger og bekymringer har en tendens til at hobe sig op i nakken.

Når vi trækker skuldrene op til ørerne, er det en forsvarsreaktion. Vi forventer, at nogen vil angribe os og er i forsvarsposition.

Spændinger i nakkemuskulaturen og tendens til nakkestivhed kan have mange årsager.

Måske sidder du et sted, hvor det trækker, og det får musklerne til at trække sig sammen.

Årsagen til nakkespændingerne er ofte stress på arbejdet og deraf psykisk relaterede spændinger.

Arbejdsstillinger er naturligvis en faktor, der bør ses nærmere på ved tendens til nakkestivhed, særligt ved skærmarbejde.

Medvirkende faktorer til udviklingen af nakkespænding- og stivhed kan bl.a. være dårlig holdning, ensformige arbejdsstillinger eller gentagne bevægelser.

Nakkespændinger og manglende mobilitet i nakken kan skabe hovedpine og træthed.

Musklerne i nakken skal forlænges og smidiggøres i samarbejde med et roligt og dybt åndedræt.

nakke skuldre
rygrad
sider arme hænder

Låsen



God for

Denne øvelse løsner op for spændinger og øger fleksibiliteten i nakken og skulderen.

Den er god mod hovedpine og virker beroligende

Udførelse

Sid eller stå i din udgangsposition.

Sænk højre øre ned til højre skulder på en udånding og mærk hovedets vægt.

Tag så fat om venstre håndled bag ryggen, og træk venstre hånd, arm og skulder nedad i nogle åndedrag.

Løft forsigtigt op til midten på en indånding, og slip håndleddet på en udånding og lad armene hænge tungt. Stå et par åndedrag og mærk forskellen på højre og venstre side, inden du gentager i modsatte side.

Bemærk

Husk at trække vejret dybt og roligt, mens du er i strækket, og rens ud med åndedrættet i de områder, der bliver åbnet op for.

Kan fint kombineret med Nakketilt.

Nakkepres



God for

Denne øvelse løsner op for spændinger og forlænger nakkens og øvre rygs muskulatur.

Den er god mod hovedpine, som stammer fra nakken og virker beroligende

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Lad hagen falde ned til brystet på en udånding og mærk hovedets vægt og et blidt stræk omme i nakken.

Fold så dine hænder og placer dem på baghovedet, ikke nakken, og bare lad albuerne hænge tungt på hver sin side af hovedet.

Du kan samle albuerne foran ansigtet og dermed åbne op mellem skulderbladene og ånde ind og ud gennem dette område.

Bliv i stillingen i 4-5 åndedrag og løft så op på en indånding og lad hænderne glide ned på lårene på en udånding.

Bemærk

Hvis du har problemer med nakken, så lav øvelsen uden hændernes vægt.

Pas på ikke at bide kæberne sammen.

Nakkestræk



God for

Mange oplever spændinger i nakke og skuldre, som kan medføre stivhed og hovedpine.

Denne øvelse løsner op for spændinger og øger fleksibiliteten i nakken.

God mod hovedpine og virker beroligende

Udførelse

Sid i din udgangsposition. Forlæng op gennem ryggen på en indånding og sænk højre øre ned til højre skulder, på en udånding og mærk hovedets vægt.

Placer så din højre hånd foran venstre øre og lad håndens vægt lave strækket. Bliv i stillingen nogle åndedrag, mens du lukker øjnene, trækker vejret dybt og roligt og slapper af i ansigtet.

Løft hånden forsigtigt og placer den bag øret, så du har fat om venstre side af baghovedet og trækker det skråt ned mod højre lår. Bliv også her nogle åndedrag.

Kom forsigtigt ud af stillingen, gentag i modsatte side og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Hvis du har problemer med nakken, så vær varsom med at lægge hele håndens vægt på hovedet, eller lav den uden håndens vægt.

Se fx Blidt Nakkestræk

Pas på ikke at bide kæberne sammen.

Nakketilt



God for

Denne øvelse løsner op for spændinger og øger fleksibilitet og forlænger og åbner hals og kæbe, som også kan føles ret spændte.

God mod hovedpine og virker beroligende

Udførelse

Sid i din udgangsposition. Forlæng op gennem ryggen på en indånding og sænk højre øre ned til højre skulder, på en udånding og mærk hovedets vægt, mens du trækker vejret dybt og roligt.

Drej så langsomt og bevidst hovedet bagud, så du mærker at kæbe- og halsmuskler forlænges. Bliv her i nogle åndedrag

Løft forsigtigt hovedet op til midten på en indånding og gentag i modsatte side.

Bemærk

Hvis du vil øge strækket, kan du trække modsatte skulder lidt ned og væk fra hovedet.

Husk det dybe åndedragt, som renser ud, når der åbnes for disse områder.

Blidt nakkestræk



God for

Mange oplever spændinger i nakke og skuldre, som kan medføre stivhed og hovedpine.

Denne øvelse løsner op for spændinger og øger fleksibiliteten i nakken.

God mod hovedpine og virker beroligende

Udførelse

Sid i din udgangsposition. Forlæng op gennem ryggen på en indånding og sænk højre øre ned til højre skulder, på en udånding og mærk hovedets vægt.

Bliv i stillingen i 10-20 sekunder, mens du lukker øjnene, trækker vejret dybt og roligt og slapper af i ansigtet.

Ånd så ind og løft forsigtigt hovedet op til midten og sænk så venstre øre ned til venstre skulder. Bliv også her 10-20 sekunder.

Kom forsigtigt tilbage til midten på en indånding.

Bemærk

Slap af i skuldrene.

*Du må ikke presse hovedet ned. Hovedets vægt sammen med ånde-
drættet udgør strækket.*

Kapitel 2

Skuldre



Introduktion

Skuldre

Mange af os går bogstaveligt talt og bærer en byrde på vores skuldre.

Det er min erfaring, at jo større et ansvar vi har i hverdagen - om det så er en lederstilling, at være alenemor eller lignende - jo flere problemer har vi med skuldrene.

Når vi går med skuldrene "oppe ved ørerne" er det et forsvar. Vi er på vagt over for en ukendt fjende. Eller sådan fortolker kroppen det i hvert fald. Det er vores måde at passe på os selv. Men det giver en masse spændinger. Det bedste du kan gøre, er at blive bevidst om, at du spænder op og forsøge at slappe af omkring skuldrene og sænke dem.

Mange mennesker har behov for at bruge skuldrene rigtig meget i åndedrættet pga. nedsat og overfladisk åndedrætsfunktion. Dette kan også belaste skuldrene.

Der er flere muskler, der kan være for spændte, der er ledbånd, der kan være stramme eller løse, eller det kan være pga. dårlig holdning med en øget runding i det øverste af ryggen, der får skulderproblemer til at opstå.

Skulderleddet er det mest mobile led i kroppen, og det kontrolleres af adskillige muskler, sener og ledbånd, ligesom der er små slimsække omkring skulderen.

Fordi leddet kan så meget, er det også mere udsat.

Disse væv kan alle blive irriterede eller traumatiserede i større eller mindre grad og derved give symptomer i og omkring skulderen. Symptomerne kan opstå ifm. overanstrengelse ved gentagne bevægelser eller forkerte arbejdsstillinger.

nakke skuldre
rygrad
sider arme hænder

Vejviseren



God for

Udstrækker skuldre, triceps og øvre ryg.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Stræk højre arm vandret ud foran kroppen på en indånding, og på en udånding fører du den ud til venstre side og presser ind mod brystet med venstre underarm.

Højre arm er strakt, og du kigger ud mød højre skulder og trækker vejret dybt og roligt.

Bliv i stillingen i 20-30 sekunder.

Giv forsigtigt slip og sænk på en udånding.

Gentag i modsatte side og kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Slap af i skuldrene og afspænd kæben.

Den strakte arm er aktiv, dvs du rækker ud gennem armen.

Skulderrul



God for

Øger bevægeligheden og smidigheden i skulderleddet.

Mindsker skuldersmerter og spændinger.

Smører skulderleddet

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

På en indånding ruller du skuldrene op og bagud, og på en udånding trækker du skuldrene ned og rundt i skulderleddet.

Fortsæt med at rulle skuldrene bagud 6 omgange og derefter 6 gange fremefter, hvor du igen ånder ind på den opadgående bevægelse og ud på den nedadgående.

Kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Vær omhyggelig med bevægelsen, så du kommer hele vejen rundt i skulderleddet i et roligt og jævnt tempo.

Karatehug



God for

Udstrækker brystet og åbner for vejtrækningen.

Samtidig med en bryst - og skulderåbner, får du også et twist i rygraden.

Styrker den gode holdning. Smiddiggør rygraden og holder ryggen sund.

Udførelse

Stil dig med højre side ca. 10 cm fra en væg.

Placer så din højre hånd i en 45 graders vinkel og drej så overkroppen venstre om, indtil du mærker et stræk i skulder og bryst.

Læn din vægt ind i væggen, så den er dit stabile udgangspunkt.

Bliv her i 30-45 sekunder, mens du trækker vejret dybt og roligt.

Gentag i modsatte side.

Bemærk

Hvis du mærker et vrid i dine knæ, må du gerne lade fødderne følge med i twistet.

Skulderløft



God for

Denne øvelse løsner og afslapper skuldrene, så de kommer ned på plads og ikke er oppe ved ørerne.

Når man først spænder og derefter giver slip, frigives der også en masse velgørende hormoner i kroppen.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

På en dyb indånding trækker du begge skuldre op mod ørerne, holder vejret og spænder alt hvad du kan.

Tæl til fem og på en udånding giver du slip og lader skuldrene falde ned på plads, mens du ånder kraftigt ud gennem munden.

Gentag øvelsen 3 gange, og kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Du må gerne holde vejret længere end til 5, men ikke så længe, at det føles ubehageligt.

Hold fokus på at ånde stress, spændinger og bekymringer ud af kroppen.

Skulderrotationer



God for

Øger bevægeligheden og smidigheden i skulderleddet.

Mindsker skuldersmerter og spændinger.

Smører leddene

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

På en indånding ruller du skuldrene op og bagud og på en udånding trækker du skuldrene ned og rundt i skulderleddet.

Fortsæt med at rulle skuldrene bagud 6 omgange og derefter 6 gange fremefter, hvor du igen ånder ind på den opadgående bevægelse og ud på den nedadgående.

Kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Vær omhyggelig med bevægelsen, så du kommer hele vejen rundt i skulderleddet i et roligt og jævnt tempo.

Skulderåbner

God for

Øger bevægeligheden og smidigheden i skulderleddet. Mindsker skuldersmerter og spændinger.

Skaber flow i hele ryggraden



Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Stræk armene ud i skulderhøjde.

På en indånding ruller du hænderne, armene og skuldrene bagud, så du svajer let i stillingen og kigger op.

På en udånding ruller du hænder, arme og skuldre frem, så du skyder ryg og kigger mod navlen.

Fortsæt med at rulle frem og tilbage i cirka 30-60 sekunder og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Gør det til en rullende bevægelse

Kavaleren



God for

Udstrækker armen, skuldre, hals, kæbe og nakke og mindsker dermed ømhed og spændinger i disse områder.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Flet fingrene bag ryggen og træk begge hænder ud og hvile ved højre talje, så venstre skuldre trækkes med ned og kig så ud til højre side.

Bliv i stillingen i 20-30 sekunder, mens du trækker vejret dybt og roligt, og før så de foldede hænder over ved venstre talje og gentag øvelsen her, og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Det er muligvis ikke alle, som vil kunne få begge hænder hen og hvile ved taljen afhængig af taljebredde, men de trækker så bare hænderne så meget som muligt i retning af taljen.

Møllen



God for

Udstrækker og styrker skuldrene, brystet og øvre ryg.

Øger blodcirkulationen til disse områder.

Smidiggør skulderleddene

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Placer fingerspidserne på dine skuldre, og på en indånding fører du albuerne op og ind mod hinanden, og på udåndingen fører du skuldrene bagud, så skulderbladene samles.

Kom hele vejen rundt i skulderleddet.

Før albuerne 6 cirkler bagud og derefter 6 gange i fremadrettede cirkler. Igen ånder du ind på den opadgående bevægelse og ud på den nedadgående.

Kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Forsøg at få albuerne til at møde hinanden foran kroppen og koordiner bevægelsen med ånde-drættet

Fotoet er lidt misvisende. Ansigtet holdes i en normal vinkel.

Ryggreb



God for

Udstrækker skuldre, arme og bryst og er yderst velegnet til folk, som tilbringer meget tid foran computeren.

Holder skuldre og nakke i sund form og neutraliserer effekten af kontorarbejde i siddende stilling og hjælper den øvre del af ryggen til at blive glad.

Gør dig obs på asymmetri i højre og venstre side.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

På en indånding løfter du højre arm op mod loftet, roterer den indad, og på en udånding bøjer du armen og fører den ned bag ryggen, så højre håndflade hviler på højre skulderblad.

Sørg for at sidde meget rankt og med åbent bryst.

Før så venstre arm om bag ryggen og op langs med rygraden, indtil du - måske - når din højre hånd, som du griber.

Pres albuerne godt bagud, træk vejret dybt og roligt og bliv i stillingen 20-30 sekunder.

Giv forsigtigt slip og gentag i modsatte side, og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Kan du ikke nå dine hænder, kan du enten gribe fat i din bluse, bruge en strømpe eller lignende.

Alternativt kan du presse albuen ned mellem skulderbladene med modsatte hånd.

Firkanten



God for

Øger mobilitet i skuldre og nakke og mindsker dermed ømhed og spændinger i disse områder.

Smører skulderleddet

Når vi bevæger os i takt med åndedrættet, afbalanceres nervesystemet

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Start med at trække skuldrene op til ørerne på en indånding, hold vejret og træk så skuldrene bagud, så skulderbladene samles.

Træk så skuldrene ned på en udånding og derefter frem, mens du holder vejret, så din bevægelse danner en firkant.

Fortsæt med at lave disse firkanter med skuldrene. Lav derefter øvelsen modsatte vej, og kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Omvendt bedestilling



God for

Denne øvelse åbner bryst, skuldre og underarme.

Øvelsen er god for åndedrættet og koncentration

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Før begge hænder om bag ryggen med håndfladerne mod hinanden og fingerspidserne op.

Før hænderne op langs rygraden, indtil de er placeret over lænden eller mellem skulderbladene. Sid rankt med åbent bryst og skuldrene rullet bagud.

Træk vejret dybt og roligt og bliv i stillingen 20-30 sekunder og før så hænderne forsigtigt ned langs rygraden og placer dem på lårene på en udånding.

Bemærk

Det kan være, at nogle skal have hjælp til at få vendt hænderne korrekt.

Ellers bare lad fingerspidserne mødes.

Hagen sænkes mod brystet, og du forlænger op gennem rygraden.

Cirkeløvelse

God for

Styrke i arme og skuldre, smører skulderleddene. Giver et godt stræk i underarmen og er god til forebyggelse af musearm.



Udførelse

Sid i din udgangspositio.

Stræk armene ud i skulderhøjde. Håndfladerne vender væk fra dig selv, og fingrene peger op. Pres fingerspidserne ind mod dig selv. Sørg for hele tiden at dette pres. Hold armene strakt.

Begynd så at rotere dine hænder i små cirkler, først 10 gange den ene vej og så den anden vej i rolige og kontrollerede bevægelser.

Sænk så langsomt armene på en udånding og kom tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Sørg for at sidde rankt med åbent bryst i denne øvelse og slap af i skuldrene.

Armene holdes i skulderhøjde med fingrene pegende op.

Ørnen



God for

Udstrækker arme, skuldre og øvre ryg.

Åbner op mellem skulderbladene hvor trapezmusklen sidder. et område som ofte er præget af meget stagnation i form af spændinger og myoser.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Stræk armene vandret ud foran dig og kryds dem så at højre arm er over den venstre, bøj så albuerne, højre albue skal ligge ud over venstre, og forsøg om du kan "låse" dine hænder.

Løft så armene så meget som muligt op mod loftet, og hold stillingen i 20-30 sekunder, mens du trækker vejret dybt og roligt. Løsn dine hænder og læg så venstre albue over højre og gentag i denne side.

Hold stillingen 20-30 sekunder og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Hvis du ikke kan "låse" dine hænder, så bare lad håndryggene mødes med fingerspidserne opad.

Kapitel 3

Rygrad



Kontor-Yoga™

Introduktion

Rygrad

Rygsøjlen udgør vor midterakse, og skal holdes aktiv. Den skal hver dag bøje frem og tilbage, fra side til side, twistes og strække sig. Use it or lose it.

Langs rygsøjlen, fra nakken til den nederste del af rygsøjlen, befinder rygstræktermuskulaturen sig.

Er der skævheder i rygsøjlen, bliver musklen forlænget på den ene side og forkortet på den anden. Dette giver spændinger, da muskulaturen overbelastes.

Spændingerne medvirker til, at ledene kan låse sig fast, og at den omkringliggende muskulatur også bruges forkert.

Særligt ved stillesiddende arbejde kan disse spændinger være udtalte og meget generende.

Rygsøjlen udgør kroppens akse skelet og består af 32-35 hvirvler, kors- og halebenet samt båndskiverne (disc)

Båndskiverne er en slags afstandsholdere mellem hvirvellegemerne og virker som stødpuder ved bevægelser.

Hos voksne er rygsøjlen S-formet. Krumningen udvikler sig i spædbarnsalderen i kraft af musklernes træk-virkning, når barnet lærer at løfte hovedet, gå oprejst og at gå.

I alderdommen skrumper rygsøjlen med op til 7 cm på grund af knoglenedbrydning (osteoporose) og skrumpning af båndskiverne.

80% af den danske befolkning dør med rygproblemer i en eller anden grad.

nakke skuldre
rygrad
sider arme hænder

Årsager til ondt i ryggen

Hold i ryggen. Lumbago. Ischias.

Myoser. Skæv ryg. Hekseskud. Ja, der popper masser af forskellige betegnelser op, når vi taler ondt i ryggen. Dette er udtryk for, at det ofte er vanskeligt eller umuligt at sige, hvad det præcist er i ryggen, som giver besværet.

Selv med de mest avanceret undersøgelsesmetoder, fx scanning, kan lægerne langt fra altid sige med sikkerhed, hvorfor ryggen gør ondt.

Ryggen og rygsøjlen består af et utal af forskellige væv, som alle i princippet kan overbelastes, gå i stykker, og så gøre ondt.

Her ser du en liste med nogle af de betegnelser, som du ofte støder på:

Akut hold eller hold i ryggen

- et eller flere af rygsøjlenes små led, facetleddene, har sat sig fast. Måske en forstuvning af et led. Eller en overbelastet muskulatur, som kramper sammen. Rygsøjlenes bruskskiver, discus-skiverne, kan også være involveret.

Hekseskud

- er et andet ord for den pludselige smerte, "akut hold", i nederste del af ryggen.

Facetsyndrom

- siger, at det drejer sig om et eller flere af rygsøjlenes små led, facetleddene.

Ischias

- betegner smerter fra nederste del af ryggen, lænden, som trækker nedefter til balden og måske bagsiden af benet. Her løber den store ischias nerve. Meget forskelligt kan genere nerven, så betegnelsen siger ikke noget præcist om selve årsagen.

Diskusprolaps

- en af rygsøjlenes bruskskiverne, diskusskiverne, buler ud eller noget af skivens bløde kerne er blevet presset ud og ligger nu udenfor skiven.

Lumbago

- er andet ord for ondt i ryggen, typisk længerevarende smerter.

nakke skuldre
rygrad
sider arme hænder

Slidigt i ryggen

– fortæller at bruskskiverne og led-dene i rygsøjlen er slidte. Det sker hos alle, men udløser ikke problemer hos alle. Nogle kan være meget slidte, uden at det gør ondt.

Myoser eller muskelspændinger

- muskler reagerer med spændinger på grund af overbelastninger, som både kan være af fysisk art, fx mange løft, og psykisk karakter, fx problemer i parforholdet.

Rund-rygget

– betyder at rygsøjlen bøjer mere forover, rundet, end normalt. Typisk et problem med holdningen, men kan også skyldes, at nogle af rygsøjleknogler er kileformede. Det sidste kaldes "Scheuermanns syndrom".

"Skæv ryg"

- det er naturligvis skævheder i rygsøjlen. Sideværts krumninger kaldes også scolioser. Stort set alle har nogle skævheder, så de behøver ikke at give problemer.

Lige ryg

her er rygsøjlekrumninger, S-formen, som ses fra siden, rettet ud. Helt eller delvist. Lige ryg giver en lidt mere sårbar ryg på grund af de manglende krumninger.

Forstuvninger og fibersprængninger

- kan ramme ryggens led og muskler ved pludselige overbelastninger, for eksempel fald eller tunge løft.

Styrk og stræk din ryg

Du undgår mange problemer med ryggen ved træne den og gøre den stærk og strække og smiddiggøre den.

nakke skuldre
rygrad
sider arme hænder

Rygdrejning



God for

Smiddiggør rygraden og øger mobiliteten i ryggen.

Holder bruskskiverne fugtige og ungdommelige

Styrker arme og skuldre.

Bedrer fordøjelsen

Giver energi

Styrker åndedrættet pga. modstand i twistet

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Placer hænderne på baghovedet eller på skulderne på en indånding. Albuerne holdes i skulderhøjde.

På en udånding twister du overkroppen højre om, så langt som du kan og kommer tilbage på en indånding.

Gentag i venstre sider. Tag 3 runder af disse og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Sørg for at lave det seje træk med rolige, bevidste og kontrollerede bevægelser.

Kom lidt dybere for hver udånding.

Foroverbøjning



God for

Beroliger sindet

forlænger rygraden og
afspænder skuldrene

Blod til hjernen

God mod hovedpine og
træthed. Desuden for højt
blodtryk og søvnløshed.

Udførelse

Sid i din udgangsposition, og skab god afstand mellem knæene.

Støt hænderne på knæene, og tag en dyb indånding.

På udåndingen ruller du ryggen ned i en foroverbøjning og giver så slip med hænderne.

Bare lad hoved og arme hænge tungt ned.

Slap af i nakkeområdet og i ansigtets træk.

Bliv i stillingen i 30-60 sekunder, og når du er klar, ruller du på en indånding ryggen op til din udgangsposition.

Bemærk

Vi bør have hovedet nedad mindst en gang om dagen. Når blodet løber til hjernen og tilbage, når vi rejser os, virker det opkvikkende og stimulerende.

Deltagere med svære rygproblemer bør undgå denne øvelse.

Rygradstwist



God for

Korrigerer effekterne af forkert holdning.

Smidiggør og styrker rygraden.

Letter problemer ved iskias, træthed og rygproblemer.

Modvirker træthed og stress

Harmonisererfordøjelsen og åndedrætssystemet.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Læg så højre ben over venstre, og stem venstre underarm mod ydersiden af højre knæ og twist samtidig overkroppen højre om, så højre skulder peger mod bagvæggen, og du kigger ud mod højre skulder. Brystet er åbent, og ryggen er rank.

Bliv i stillingen i 3 åndedrag, hvor du på indåndingen forlænger på rygraden og åbner brystet, og hvor du på udåndingen kommer dybere ind i twistet.

Kom forsigtigt ud af stillingen. Gentag i modsatte side, og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Hvis ryggen giver et "knæk" i denne øvelse, er der ingen problemer i det, så længe den er udført korrekt. Det er blot en låsthed, der forløses.

Deltagere der ikke kan få det ene ben over det andet, kan udføre øvelsen med samlede knæ.

Kamelen



God for

Giver energi og livsmod, åbner for hjerte, hals og lunger, god mod astma.

Giver en god holdning

Modvægt til vores foroverbøjede livsstil.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

På en indånding forlænger du op gennem rygraden.

På en udånding fører du armene bagud og ned til stolens bagside, hvor du griber fat om dens bagside eller sider. Du kan også flette fingrene bag dem og presse hænderne bagud. Vend ansigtet op mod loftet.

Pres brystet op mod loftet, tag en 4-5 dybe og udrensende åndedrag og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Deltagere med svære rygradsproblemer bør undgå denne øvelse.

Katten



God for

Øger blodcirkulationen til rygraden og varmer ryggen på en blid måde.

Sender også blod til hofte, mave og bækken.

Masserer blidt rygraden og mavens organer.

Skaber flow og hindrer dermed stagnation i området.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Start med at rulle skuldrene tilbage og svaje på indåndingen, og på udåndingen ruller du skuldrene frem og skyder ryg.

Kig op mod loftet på en indånding og mod navlen på en udånding.

Forsøg at gøre det til en glidende, bølgende bevægelse i harmoni med åndedrættet.

Forsæt denne bevægelse i 30-60 sekunder og kom så tilbage til din udgangsposition,

Bemærk

Hav fokus på skiftevis at samle og sprede skulderbladene

Hjerteåbner



God for

Reducerer stress og træthed, åbner for hjerte, bryst og sider - helt ned til hoften.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

På en indånding løfter du højre arm op mod loftet, bøj så armen, så din hånd kører ned bag skulderen med håndfladen indad og på en udånding presser du højre albue ned med venstre hånd.

Ånd ind og på næste udånding trækker du albuen ned til venstre side, så højre side af din torso åbnes op.

Træk vejret dybt og roligt og bliv i stillingen i 20-30 sekunder. Kom forsigtigt ud af stillingen og gentag i modsatte side.

Kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Pas på ikke at lade overarmen og albuen hvile alt for tungt på nakken, så du kommer til at spænde i dette område, men ret dig godt op, og træk armen bagud og lad albuen pege op mod loftet.

Rygløft



God for

Styrker lændens og mavens muskler og giver dermed en bedre holdning.

Udførelse

Sid i din udgangsposition. Skab afstand mellem knæene. Placer hænderne bag nakke med albuerne ud til siden på en indånding, sid rankt med åbent bryst.

På udåndingen sænker du kontrolleret overkroppen ned mod dine lår med lige ryg og brystet frem. På næste indånding løfter du igen op med rank ryg og albuerne ud til siden.

Fortsæt på denne måde 4-5 gange og sænk så armene på en udånding og kom tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Aktiver mave og bækkenbund i løftet.

Bør undgås ved alvorlige rygproblemer.

Knæ mod pande



God for

Udstrækker din bagside.

Styrker muskelkorset, bækken og forside af lår.

Harmoniserer hormonbalancen, fordøjelsen, blodcirkulationen og åndedrætssystemet.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

På en indånding løfter du højre ben, mens du spænder i maven og sidder rankt. På udåndingen bøjer du benet, tager fat om knæet, trækker det ind mod dit bryst og sænker panden mod knæet.

På indåndingen løfter du hovedet og sidder rankt, og på udåndingen giver du slip på benet og sænker det ned i gulvet. Gentag i modsatte side. Ånd ind og løft venstre ben, ånd ud og pres knæet til brystet, ånd ind stræk benet og på udåndingen sænkes benet.

Gentag et par gange, og kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Båden



God for

Styrker din core, mave, ryg, bækkenbund, lænd og lår og baller.

Styrker også din balanceevne.

Udførelse

Sæt dig på gulvet eller dit skrivebord (for de modige).

Træk knæene op mod brystet og tag fat under dine haser.

Træk brystet godt frem og aktiver mave-musklerne og bækkenbunden.

Bliv her i 30-45 sekunder og træk vejret dybt og roligt og kom så forsigtigt ud af øvelsen.

Kan gentages 2-3 gange.

Bemærk

Hold evt. fast under haserne for mere stabilitet.

Jo mere lang, du gør dig, jo mere styrkes mave og ryg.

Ræk brystet frem, så ryggen ikke krummer.

Hilsen



God for

Udstrækker siderne, rygrad, skuldre, arme og bryst.

Stimulerer udskilning fra lever og nyrer.

Forbedrer fordøjelsen.

Åbner lungerne og giver energi.

Åbner op for de spændinger og blokering der kommer af at sidde forkert, når man falder sammen og energien ikke kan flyde frit i kroppen.

Udførelse

Sid i din udgangsposition, stræk begge arme op mod loftet, og flet dine fingre over hovedet.

Pres dine hænder op mod loftet, så armene er lodrette, og hænderne er helt vandrette.

Læn så overkroppen ud til højre side på en udånding, mens du stadig presser med hænderne. Pres ned gennem venstre hæl.

Lad armenes vægt lave strækket, mens du trækker vejret dybt og roligt i 20-30 sekunder.

På en indånding spænder du i mavemusklerne og trækker op til midten, og på næste udånding sænker du ud til venstre side og gentager.

Løft op til midten på en indånding og kom tilbage til din udgangsposition på en udånding.

Bemærk

Hold underkroppen stabil og spænd let i mave og bækkenbund, så bevægelsen kun foregår i overkroppen.

Kapitel 4

Sider



Kontor-Yoga™

Introduktion

Sider

Musklerne kan trække sig sammen i siderne og skabe spændinger og blokeringer, hvis vi sidder og falder sammen i stolen og dermed ikke kan trække vejret dybt nok.

Sidestræk strækker, toner og styrker torsoens muskler ved taljen og siderne. De stimulerer også organerne, især nyrerne.

Lungerne motioneres også ved den ofte skiftevis sammentrækning og udstrækning af siden og har derfor en udrensende effekt.

nakke skuldre
rygrad
sider arme hænder

Sidestræk



God for

Udstrækker siderne, rygrad, skuldre, arme og bryst.

Stimulerer udskilning fra galdeblære

Forbedrer fordøjelsen pga twistet i rygraden.

Åbner lungerne og giver energi.

Åbner op for de spændinger og blokeringer, der kommer af at sidde forkert, når man falder sammen i stolen, og energien ikke kan flyde frit i kroppen.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Skab god afstand mellem knæene, og læn dig så ud til højre side, og placer højre albue og underarm på højre knæ.

Stræk venstre arm diagonalt op på en indånding.

Håndfladen vender ind mod dig selv, og du kigger op mod hånden.

Træk vejret dybt og roligt, og bliv i stillingen 20-30 sekunder.

Kom op til midten på en indånding, og gentag så i modsatte side. Kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Sørg for at øverste arm ikke kommer til at hænge og hvile i stillingen, men at du virkelig rækker godt op, som om du rækker ud efter noget meget vigtigt.

Fornem at du presser venstre balle godt ned i sædet og rækker ud gennem din venstre side.

Sidetwist



God for

Udstrækker rygraden, siderne, bryst, arm og skuldre og stimulerer mavens organer.

Giver et skønt twist til rygraden.

Dine organer masseres med åndedrættet og åndedrættet styrkes.

Udførelse

Sid i din udgangsposition. Placer hænderne i bedestilling foran brystet og twist så overkroppen højre om og læn dig frem. Åbn og stræk så dine arme. Placer venstre hånd ved højre fod, og højre arm peger op mod loftet. Kig op mod hånden og hold stillingen i 4-5 dybe åndedrag.

På en indånding løfter du overkroppen op til bedestilling igen og gentager i modsatte side,

På en udånding samler og sænker du armene og kommer tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Håndjernet



God for

Udstrækker siderne, rygrad, skuldre, arme og bryst.

Stimulerer udskilning fra galdeblæren.

Forbedrer fordøjelsen.

Åbner lungerne og giver energi.

Åbner op for de spændinger og blokering der kommer af at sidde forkert, når man falder sammen og energien ikke kan flyde frit i kroppen.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

På en indånding løfter du begge arme op over hovedet og bagud, så du fornemmer at skulderbladene mødes.

Svaj lidt i stillingen, kig op og spred fingrene. Træk været dybt og roligt et par gange.

Tag så fat om højre håndled, og træk overkroppen ud til venstre side, så højre side åbnes.

Træk vejret dybt og rens ud i dette område med 4-5 dybe åndedrag. Tag så fat om modsat håndled og gentag her. På en udånding sænker du begge arme og kommer tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Sørg for at holde dine arme på lige linje med dine ører.

Fornem at du presser venstre balle godt ned i sædet og rækker ud gennem din venstre side.

Kapitel 5

Hænder



Introduktion

Hænder

Menneskets hånd har 27 knogler, som bevæges af 37 skeletmuskler.

Tilsamen udgør de et stort antal forskellige bevægelser, der kan styres meget præcist.

Håndleddet er et meget komplekst led som består af 8 håndrodsknogler foruden underarmens to lange knogler. Det belastes meget til hverdag og udsættes ofte for overbelastninger i forbindelse med dårlig arbejdsstillinger. Håndrodsknoglerne kan ved disse overbelastninger forrykke sig og eller låse sig fast og derved give smerter. Smerterne kan enten forårsages direkte af inflammation i ledkapslen eller ledbåndene imellem håndrodsknoglerne eller skyldes, at andre strukturer kommer "i klemme". Disse strukturer kan være muskelsener eller nerver.

Man kan undre sig over, hvordan aktiviteter, der ellers virker harmløse, som f.eks. at skrive på tastatur eller klikke på en mus, kan være skadeligt.

Finmotoriske håndbevægelser der gentages dag efter dag, flere tusinde gange uden længere perioder med afbrud, vil før eller siden belaste musklerne og senerne i fingrerne, hænderne og armene – en musearm vil opstå.

Skadede muskler har en tendens til at trække sig sammen. Seneskedehindene, der dækker senerne, løber tør for en smørende væske fordi de ikke får tid til at hvile sig, hvilket resulterer i smerter.

Dette slid kan inflammere senerne, og begynde at "nive" i de nærliggende nerver. Dette vil ofte resultere i følelsesløshed, kilden eller hypersensivitet.

Medmindre den nedslidende cyklus brydes, vil sliddet gentages dag efter dag og til sidst medføre langvarige, kroniske problemer.

nakke skuldre
rygrad
sider arme hænder

Håndevending



God for

Næsten alt vi gør, involverer håndleddet.

Denne øvelse forlænger på musklerne på undersiden og oversiden af underarmen og kan forebygge musearme og slidgigt.

Udførelse

Stil dig ved et skrivebord eller vindueskarm og Placer dine hænder med fingerspidserne vendt ind mod dig selv.

Hele håndfladen er i bordet, hvis det er muligt.

Hvis du ønsker yderligere stræk, kan du træde et lille skridt tilbage.

Bliv her i 30-45 sekunder.

Herefter kan du vende håndryggen ned og gentage øvelsen.

Bemærk

Kan med fordel også udføres på et mere blødt underlag eller lav øvelsen på s.68

Knytnæve



God for

Øger bevægeligheden i håndleddet og kan forebygge musearme og slidgigt.

Smører leddene

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Knyt dine næver og roter dem begge i et roligt tempo i cirkler, så du kommer hele vejen rundt i leddet.

Roter 10 gange hver vej og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Du kan også holde om håndleddet med den modsatte hånd under øvelsen og få en fornemmelse af de muskler, sener og led, som aktiveres

Motorcyklen



God for:

Øger bevægeligheden i håndleddet og kan forebygge musearme og slidgigt. Forlænger musklerne på håndryggen, som ofte trækker sig sammen ved* EGA

*EGA (ensidigt gentagne aktiviteter)

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Krum hænderne som om du holder om et styr, og bøj så håndleddene op og ned 15-20 gange, som om du gasser op på en motorcykel, men i et roligt tempo, og kom derefter tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Du kan også lave øvelsen stående med armene ned langs siden og holde strækket i 2-3 åndedrag

Håndledsrotation



God for

Øger bevægeligheden og øger ledvæsken i håndleddet og kan forebygge musearm og slidgigt.

Udførelse

Saml håndfladerne foran dig, bøj armene og flet fingrene.

Saml så albuerne og hold underarmene tæt sammen.

Roter så først håndleddene højre om 10 cirka gange og derefter venstre om.

Kom så tilbage til din udgangsposition. og roligt.

Bemærk

Husk at holde underarmene samlede under hele øvelsen og kom kontrollerer og grundigt rundt i leddet.

Håndpres



God for:

Denne øvelse udstrækker håndleddet samt underarmen og dens overside.

Øger bevægeligheden i håndleddet og kan forebygge musearme og slidgigt.

Udførelse

Stræk venstre arm ud foran dig med fingerspidserne pegende opad.

Med højre hånd presser du så fingrene ind mod dig selv. Hold strækket i 20-30 sekunder.

Vend så hånden nedad, så håndfladen vender ind mod dig selv, og pres på håndryggen ind med højre hånd, mens du trækker vejret dybt

Gentag i modsatte side, og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Pas på ikke at spænde unødigt i skuldre, kæbe og nakke, når du presser hånden ind mod dig.

Håndtrykket



God for

Øger bevægeligheden i håndleddet og kan forebygge musearme og slidgigt.

Udførelse

Hold din højre hånd frem som om du vil trykke nogens hånd – fingrene er samlede.

Begynd så at vrikke hånden op og ned, mens du holder armen fuldstændig i ro.

Fortsæt i 20-30 sekunder og gentag øvelsen med venstre hånd og kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Hold armen i ro.

Slap af i skuldrene.

Metronomen



God for:

Øger bevægeligheden i håndleddet og kan forebygge musearme og slidgigt.

Udførelse

Sid i din udgangsposition. Saml håndfladerne i Bedestilling foran brystet.

Begynd så at dreje håndleddet så meget som muligt først ind mod brystet og derefter ned mod gulvet.

Fortsæt i 20-30 sekunder og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Kom kontrolleret og grundigt rundt i leddet.

Slap af i skuldrene.

Fingerpres



God for

God mod stive tastatur-fingre.

Øger bevægeligheden og smidigheden i fingerleddene.

God mod slidgigt i fingrene.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Saml hænderne og lad fingerspidserne møde hinanden, så de danner et omvendt V.

Pres så fingerspidserne godt mod hinanden, samtidig med at du holder afstand mellem håndfladerne.

Pres så skiftevis hvert finger-par godt sammen i cirka 5-10 sekunder en efter en.

Slut af med at knytte og strække fingrene et par gange og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Pas på ikke at spænde unødigt i skuldre, kæbe og nakke, når du presser på hånden.

Vinkeøvelse



God for:

Øger bevægeligheden i håndleddet og kan forebygge musearme og slidgigt.

Øger blodcirkulation til fingrene.

Smører fingerled og styrker fingre og griberefleks.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Hold dine hænder op foran dig med håndfladerne vendt ud og skiftevis spred og knyt dine fingre.

Fortsæt indtil, du ikke kan mere og kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Kapitel 6

Hofter



Kontor-Yoga™

Introduktion

Hofter

Mange oplever særligt stivhed og låsthed i hofteområdet.

Hofte kaldes også følelsernes sæde. Man mener, at hvis man er blokeret og låst følelsesmæssigt, vil man også være det i hofteområdet.

Ligesom skulderen er hoften et kugleled. Ledsålene i bækkenknoglen omslutter mere end halvdelen af lårbenets ledhoved. Dette indskrænker i nogen grad bevægelsesfriheden til fordel for en bedre stabilitet.

Bækkenet består af en tæt forbindelse mellem de to hofteben (foran og i siden) og korsbenet (bagpå). Sammen danner de en fjedrende ring, og via denne overføres torsoens vægt til benene.

Hoftesmerter er karakteriserede ved smerte i lysken, der tillige kan føles i balle, lår og/eller knæ.

Afhængig af årsagen til hofte-smerterne kan der være større eller mindre grad af stivhed i hoften.

Hoftesmerter kan opstå oftest, fordi leddet belastes skævt ifm. gentagne daglige bevægelser.

nakke skuldre
rygrad
sider arme hænder

Hoftestræk



God for

Udstrækker ryggraden og baglåsene.
Modvirker forstoppelse.
Kan lette problemer med iskias.
Stimulerer nervesystemet.
Beroliger sindet og hjælper ved mild depression.

Udførelse

Sid i din udgangsposition med rank ryg.

På en indånding løfter du først højre ben til vandret, tæerne peger op. Spænd i maven, sid rankt og hold benet i en lige linje ud fra kroppen uden at tabe det. Bøj så benet, og læg højre fod over venstre knæ.

Rul skuldrene bagud, pres brystet frem på en indånding, og sænk så overkroppen ned over højre ben på en udånding. Du kan hvile dine albuer på lårene og hænderne på det bøjede ben. Træk vejret dybt og roligt og forsøg at slappe af i stillingen. Hold den 20-30 sekunder, løft overkroppen på en indånding, og sænk benet på en udånding.

Gentag så med venstre ben, og kom derefter tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Denne øvelse kan helt sikkert mærkes, men bør ikke gøre ondt.

Gå langsomt ned i stillingen, så du kan mærke efter, hvor dybt du kan komme ned.

Bare slip nakken, rund ryggen og lad hovedet hænge.

NB: Kan du ikke få foden på knæet, kan du trække knæ til bryst og sænke hovedet.

Hoftecirkler



God for

Øger bevægeligheden i hoften og smører hofteledet og styrker mave og ryg.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Skab afstand mellem dine knæ, og placer hænderne på hvert knæ.

Læn så overkroppen frem og begynd så at rotere overkroppen højre om cirka 10 gange, mens du holder underkroppen helt i ro.

Roter derefter 10 gange venstre om og kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

*Hold fokus på ånde-
drættet og hold et spænd
i mave og ryg, især når du
roterer overkroppen
bagud.*

Stolen



God for

Styrker lår, baller, skuldre, ryg og bryst. Stimulerer maveorganerne, hjertet og mellemgulvet
Reducerer nedsunken forfod.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Stræk så armene skråt ud foran kroppen, spænd i maven og på en indånding løfter du bagdelen cirka 10 cm over stolesædet.

Bliv i stillingen i 20-30 sekunder mens du trækker vejret dybt og roligt og sænk så armene og bagdelen ned til siddende på en udånding.

Gentag eventuelt et par gange og kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

*Kip bækkenet en lille my.
Forestil dig, at du klemmer knæene ind mod en usynlig blok mellem knæene.*

Benløft



God for

Styrker muskelkorset, forsiden af låret og læggen. Øger bevægeligheden i ankelleddet. Styrker venerne og øger blodcirkulationen.

Udførelse

Sid i din udgangsposition med rank ryg. På en indånding løfter du med hænderne i siden højre ben til vandret, tæerne peger op. Spænd i maven, sid rankt og hold benet i en lige linie ud fra kroppen , uden at tabe det.

Start så med at pege tæerne først ind mod dig selv og så ned mod gulvet en 10 gange. Gentag i modsatte side.

Herefter løfter du høje igen og roterer ankelleddet. Gentag i modsatte side.

Bemærk

Det er meget vigtigt hele tiden at sidde rankt og holde spændet i mave og bækkenbund.

Koordinationsøvelse



God for

Denne øvelse forbedrer koordinationssevnen og afbalancerer det hormonelle system og energistrømmen i kroppen.

Når vi bevæger os i takt med åndedrættet, aktiveres det parasympatiske nervesystem, dvs det virker beroligende. Styrker armne, lår og muskelkorset

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

På en indånding løftes højre arm op mod loftet mens du bøjer venstre knæ op mod brystet. På udåndingen sænkes arm og ben på samme tid.

På næste indånding løfter du venstre arm og bøjer højre knæ mod brystet. Det er vigtigt, at arm og ben hæves og sænkes samtidigt i harmoni med dit åndedræt.

Gentag øvelsen i 4-5 runder og kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Siddende bedestilling



God for

Udstrækker lysken, inder-siden af lårene, baller og nedre ryg.

Udstrækker mave, lænd og bryst.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Skab afstand mellem knæene og bøj dig frem-over på stolen, placer hver albue på indersiden af hvert knæ og saml håndfladerne i bedestilling, så underarmene er vandrette.

Pres så brystet så meget som muligt frem, svaj i ryggen og kig op eller luk øjnene, mens du fokuserer på åndedrættet i 30-60 sekunder.

Du løfter overkroppen på en indånding og sænker hænderne på en udånding og kommer tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Forlæng op gennem rygraden og åbn brystet op.

Duen



God for

Udstrækker rygraden og
baglåsene.
Modvirker forstoppelse.
Kan lette problemer med
iskias.
Stimulerer nervesystemet.
Beroliger sindet og hjælper
ved mild depression.

Udførelse

Sid i din udgangsposition med rank ryg.

På en indånding løfter du først højre ben til vandret, tæerne peger op. Spænd i maven, sid rankt og hold benet i en lige linje ud fra kroppen uden at tabe det. Bøj så benet, og læg højre fod over venstre knæ.

Rul skuldrene bagud, pres brystet frem på en indånding, og sænk så overkroppen ned over højre ben på en udånding. Du kan hvile dine albuer på lårene og hænderne på det bøjede ben. Træk vejret dybt og roligt og forsøg at slappe af i stillingen. Hold den 20-30 sekunder, løft overkroppen på en indånding, og sænk benet på en udånding.

Gentag så med venstre ben, og kom derefter tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

*Forlæng op gennem
rygraden. Åbn brystet.*

Kapitel 7

Øjne



Kontor-Yoga™

Introduktion

Øjne

Øjnene har også muskler, som skal trænes, og øjenøvelser kan sinke forringelsen af synet og forebygge øjengener.

Øjengener er meget almindelige ved skærmarbejde. De hyppigste gener er ømhed over og bag øjnene og irriteringsgener fra øjnenes slimhinder.

Ved skærmarbejde nedsættes øjets blinkefrekvens pga. intens synsarbejde, koncentration og manglende variation i synsforholdene.

Øjenøvelserne vil afspænde øjenmusklerne, så de har ens tonus/spænding.

Hvis en øjenmuskulatur er mere spændt i én side, vil den forskyde øjets stilling, hvilket har konsekvenser for kroppens holdning, og de informationer øjet modtager.

Folk med svage øjne bruger generelt deres øjne forkert, hvilket bevirker en anstrengelse af øjnene, som kendes ved blandt andet trætte øjne, spænding i øjnene og/eller hovedpine.

Håndfladeberøring

Denne øvelse er en meget grundlæggende øvelse, der dels bruges som en hel øvelse i sig selv og dels bør anvendes, hvis du oplever anstrengelse ved at udføre andre. Øvelsen kan ligeledes bruges imod hovedpine og trætte øjne.

Øvelsens formål er at afslappe sindet og tilvejebringe fuld afslappelse af øjnene.

Farven sort er fravær af alt lys, og der er derfor ingen påvirkning af øjnene, hvis en person "ser" 100% sort.

Derfor er første trin i øvelsen at lukke øjnene og dække dem med hænderne.

Meget få mennesker vil første gang, de gør dette, opleve 100% sort. Dette skyldes at sindet laver billeder. Når sindet er 100% afslappet, er øjnene 100% afslappede.

nakke skuldre
sider arme hænder
hofter ben **øjne** stående

Fokuseringsøvelser

Fokuseringsøvelser træner øjnene i at stille skarpt med afslappede øjne.

Menneskets øjne er bygget således, at når man ser på noget, som er længere væk end 5-6 meter, er øjnene afslappede (hos mennesker med normalt syn), og når man kigger på noget tættere på, bruges øjenmusklerne til at ændre øjenlinsens form til at stille skarpt.

Øjnene hos folk med dårligt syn er næsten aldrig afslappede.

Øjenbevægelser

er en gammel kinesisk øvelse for at styrke musklerne, som styrer øjnenes bevægelser, samt øge kredsløbet til øjnene.

Formålet er at styrke øjnenes bevægelsesmuskler, genindlære øjnenes naturlige måde at se på, samt øge kredsløbet til øjnene.

Mennesker med dårligt syn har ikke denne naturlige bevægelse af øjnene.

Uret



God for

Denne øvelse styrker øjets muskler, modvirker anstrengte øjne og forbedrer synsevnen.

Øvelsen kan ligeledes bruges imod hovedpine, andre smerter og trætte øjne efter læsning.

Øvelsens formål: at styrke synet og derefter tilvejebringe fuld afslappelse af øjnene

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Forestil dig et stort ur foran dig og start så med at kigge op mod kl 12 i 10-15 sekunder – uden at flytte hovedet. Derefter kl. 3, 6, 9 og 12. Kør så den modsatte vej til kl. 9, 6 og 3.

Gnub dine hænder, især håndroden, til de bliver varme og placer så hænderne over øjnene i 20-30 sekunder for at afslappe øjenomgivelserne efter øvelsen.

Dæk øjnene fuldstændig med dine håndflader uden at berøre øjenæblerne. Pas på, at der ikke slipper noget lys ind. Kom så tilbage til din udgangsposition.

Bemærk

Denne øvelse styrker øjets muskler og øger også blodgennemstrømningen til området og er god mod poser under øjnene og trætte øjne

Hold hver øjenstilling i ca. 10-15 sekunder

Husk at tage vet. briller af, før du lægger hænderne over øjnene

Surprise



God for

Denne øvelse styrker øjets muskler og øger også blodgennemstrømningen til området og er god mod poser under øjnene og trætte øjne

Udførelse

Sid i din udgangsposition og begynd skiftevis at spærre øjnene op, som om du bliver meget overrasket og derefter knibe dem sammen.

Fortsæt i 20-30 sekunder

Bemærk

Øjenrotationer



God for

Denne øvelse træner bevægeligheden i øjets muskler, modvirker anstrengte øjne og forbedrer synsevnen.

Udførelse

Sid i din udgangsposition og start med at kigge op mod loftet uden at bevæge hovedet.

Roter så øjet langsom højre om rundt i øjenhulen, så du ikke mister kontrollen med eller bevidstheden om bevægelsen, indtil du igen kommer til kl. 12 og kør så den anden vej. Kan evt. gentages.

Bemærk

Sørg for at være omhyggelig med øvelsen, så du kommer hele vejen rundt i øjenhulen i en jævn bevægelse. Har du svært ved at få en jævn rotation, kan du føre din tommelfinger med rundt for bedre at kunne bevare fokus.

Du kan efterfølgende gnutte håndfladerne og dække øjnene for at afslappe dem.

Fjernsyn-nærsyn



God for

Når vi sidder ved en computerskærm og arbejder, vænnes øjet til kun at holde fokus på noget, som er cirka en halv meter borte, men menneskets øje er skabt til både at kunne skimte efter okser i horisonten og at træde en meget tynd nål meget tæt på.

Denne øvelse træner vores evne til at skabe fokus.

Udførelse

Sid i din udgangsposition og hold din tommelfinger op foran dig.

Kig på den, indtil den er helt i fokus og ret så din opmærksomhed på et punkt langt væk og hold blikket på det, indtil det er helt i fokus.

Fortsæt med at skifte mellem disse to punkter i 30-60 sekunder og kom så tilbage til din udgangsposition

Bemærk

Denne øvelse kan bedst udføres hvis man sidder et sted, hvor der er mulighed for at fokusere på noget langt væk – helst ud af et vindue eller lignende.

Kapitel 8

Åndedrætsøvelser



Introduktion

Åndedrætsøvelser

Åndedræt er liv! Vi kan leve flere dage uden mad og drikke, men berøves vi åndedrættet, dør vi i løbet af få minutter. Derfor er det overraskende, hvor lidt opmærksomhed vi i dagligdagen skænker vores åndedræt.

I gamle dage, hvor man havde hårdt fysisk arbejde, trak de vejret rigtigt. De brugte virkelig kroppen.

I dag har vi en masse tekniske hjælpemidler, og mange af os sidder ned fra morgen til aften, og derfor må vi lære at trække vejret rigtigt. Mange ånder overfladisk, trækker vejret gennem munden og bruger ikke mellemgulvsmusklen. Vi løfter skuldrene eller trækker maven ind i en indånding. På den måde bruger vi kun den øverste tredjedel af lungerne, og der optages kun lidt ilt.

Ved brug af mellemgulvsmusklen udnyttes mere af lungekapaciteten, hvilket medfører fuldstændig ind- og udånding.

Et optimalt åndedræt

Et optimalt åndedræt kræver, at munden holdes lukket, og at der kun åndes ind gennem næsen. Når vi ånder ind gennem næsen, fungerer de små fimrehår som et filter mod luftens små partikler og snavs.

Vi kender alle situationer, hvor vores åndedræt ændrer sig – f.eks. når vi er bange, stressede eller pressede. Ved optimalt åndedræt forøges optagelsen af frisk ilt, blodcirkulationen øges, og vores mentale tilstand styrkes, så vi kan bevare eller forbedre vores overblik og ro, og vi kan tænke klarere.

Åndedrættet har magten over nervesystemet, så jo dybere dit åndedrag er, desto mere rolig bliver du.

Et roligt og et fuldkomment åndedræt har stor betydning for lungernes sundhed, blodets udrensning, hjerte og kredsløb. Ved regelmæssig træning af åndedrættet lærer du at trække vejret hensigtsmæssigt, så du trækker vejret med et minimum af anstrengelse. Dette betyder, at du begynder at afspænde andre spændinger i kroppen.

Med en bevidst, rolig og rytmisk vejrtrækning begynder nerveenergien (prana) at strømme frit og uhindret rundt i kroppen, så du føler dig rolig og afbalanceret.

Åndedrættet er grundlaget for næsten alle Kontor-Yogas øvelser. Dette er ikke alene nødvendigt for at øvelserne kan udføres rigtigt, men også for at kunne forstå og bevidstgøre selve vejrtrækningen.

Vekselåndedræt



God for

Afbalancerende, beroligende og god mod angst.

Den skaber klarhed, men også energi og inspiration. Dette kan måles videnskabeligt via hjernebølger.

Er også god til afbalancere de maskuline og feminine energier og nervebanerne.

Indånding kun gennem det højre næsebor giver energi og øger forbrændingen. Indånding kun gennem det venstre næsebor giver ro.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Placer højre pegefinger og langfinger mellem øjenbrynene. Sid et par åndedrag.

Start så med at blokere højre næsebor med tommelfingeren og ånd ind af venstre. Bloker så venstre og ånd ud af højre.

Ånd ind af højre, bloker højre og ånd ud af venstre. Sådan fortsætter du i 1-2 minutter.

Husk at følge åndedrættet til ende og find dit eget tempo. Luk øjnene og koncentrer dig om åndedrættet.

Herefter kommer du tilbage til din udgangsposition og sidder lidt med lukkede øjne og mærker effekten.

Bemærk

Hvis du bliver stakåndet, svimmel eller føler ubehag, så lav øvelsen uden at lukke næseborene, altså uden brug af fingrene. Forestil dig, at du trækker vejret ind gennem venstre næsebor og ånder ud gennem højre næsebor - ånder ind gennem højre næsebor og ånder ud gennem venstre næsebor. Det er almindeligt, at det ene næsebor føles mere åbent end det andet. Det veksler med jævne mellemrum.

Humlebien



God for

Humlebien afstedkommer afspænding og koncentration. Den løsner spændinger i hjernen som er forårsaget af vrede og afhjælper forhøjet blodtryk. Den frekvens som den summende lyd skaber i kroppen, beroliger nervesystemet og sindet og sænker pulsen og blodtrykket.

Udførelse

Sid i din udgangsposition. Tag en dyb indånding, og på udåndingen lukker du halsmusklen lidt til, så der fremkommer en summende lyd, lidt som at shøre en bisværm.

Læg mærke til hvordan du efterhånden kan tage mere og mere luft ind, og hvordan din summen bliver længere og længere. Du træner dine lunger lige nu.

Fortsæt med øvelsen i 1-2 minutter. Bagefter øvelsen sidder du lidt med lukkede øjne og bemærker den beroligende effekt.

Bemærk

Du skal fornemme, at det nærmest kilder lidt omkring læberne. Du kan placere hver pegefinger ved hver øregang, for at holde lyden inde og på den måde virkelig fornemme vibrationerne.

Slap af omkring skuldrene.

Konkylie



God for

Beroliger sindet og gør åndedrættet roligt og jævnt og sænker pulsen og blodtrykket.

God mod stress og psykosomatiske tilstande.

Øger desuden koncentrationen og holder forstyrrende tanker væk.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Luk øjnene, og lyt til åndedrættet.

Tag så en dyb indånding, og på udåndingen lukker du halsmusklen lidt til, så der fremkommer en brusende lyd, lidt som når du holder en konkylie op mod øret og hører havet.

Fortsæt på denne måde i 1-2 minutter, og sid herefter med lukkede øjne, træk vejret normalt og mærk effekten.

Bemærk

Hvis du har for lavt blodtryk, bør du undgå denne øvelse, da den nedsætter det yderligere.

Bølgen



God for

Virker beroligende og giver samtidig ny kraft, energi og klarsyn

Udførelse

Sid i udgangspositionen, slap af i skuldrene og i ansigtet, luk øjnene og forestil dig, at du står på stranden og ser ud over havet.

Forestil dig nu, at du på den dybe indånding trækker havets bølger ind over strandbredden og ind mod dig selv, og på den lange udånding skubber du bølgerne tilbage ud mod havet.

Forestil dig, at du på indåndingen trækker al havets kraft ned i din krop, og på udåndingen skubber du alt det, du ikke har brug for, tilbage ud mod havet. Fortsæt på denne måde i 1-2 minutter.

Sid herefter i et øjeblik med lukkede øjne og mærk effekten af øvelsen.

Bemærk

Det er muligt at bygge mere på visualiseringen med himlen, havet, solen, varme, lys osv.

Den gule lotus



God for

Træner koncentrationen og opmærksomheden på åndedrættet. Aktiverer maven i åndedrættet. Øvelsen er også god til at vise vigtigheden af det dybe åndedræt, som udføres af diafragma.

Udførelse

Sid i din udgangsposition og bemærk åndedrættets vej ind og ud gennem næsen. Bemærk om brystet eller maven hæver sig på indåndingen. Træk derefter vejret dybere ned i maven, så det er maven, som hæver sig på indåndingen og sænker sig på udåndingen.

Forestil dig nu, at der vokser en gul lotusblomst ud af navlen på dig, og når du ånder ind, skyder stænglen ud af navlen på dig og blomstens gule blade folder sig ud og på udåndingen folder bladene sig sammen, og du suger stænglen ind gennem navlen igen.

Fortsæt på denne måde i 1-2 minutter. Herefter bliver du siddende med lukkede øjne og trækker vejret normalt og mærker effekten i kroppen

Bemærk

Hvis du bliver svimmel ved at kroppen bliver tilført meget ren ilt, så bare træk vejret normalt

Det perfekte åndedræt



God for

Afbalancerer nervesystemet og hjerterytmen.

Nedsætter puls og blodtryk og beroliger krop og sind.

Hjælper på søvnløshed.

Øger koncentrationen og hukommelsen

Løsner op for spændinger i kroppen, øger ilttilførslen til blod og celler.

God mod træthed – giver ny energi

Siges at kunne lægge flere år til vores liv, hvis det praktiseres regelmæssigt

Udførelse

Sid i din udgangsposition og luk øjnene. Træk vejret dybt ind gennem næsen, mens du tæller til fire og tøm så lungerne langsomt gennem næsen, mens du tæller til 8.

Fortsæt på denne måde i 1-2 minutter.

Herefter holder du øjnene lukkede og trækker vejret normalt og mærker effekten af øvelsen.

Bemærk

Husk at tage meget luft ind på de 4 for at have nok luft til at ånde ud på de 8. Det kan være der går et par åndedræt før du finder din rytme.

Badebolden



God for

Beroliger sindet og gør åndedrættet roligt og jævnt og sænker pulsen og blodtrykket.

God mod stress og psykosomatiske tilstande.

Øger desuden koncentrationen og holder forstyrrende tanker væk.

Træner det korrekte dybe maveåndedræt.

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Luk øjnene, og ret opmærksomheden mod din mave. Visualiser maven som en badebold. Når du ånder ind, bliver badebolden stor, fin, rund og blank. Når du ånder ud, trækker badebolden sig sammen og bliver helt slap.

Fortsæt på denne måde i 1-2 minutter, og sid herefter med lukkede øjne, træk vejret normalt og mærk effekten.

Bemærk

Hvis du har for lavt blodtryk, bør du undgå denne øvelse, da den nedsætter det yderligere.

Kapitel 9

Afspænding



Introduktion

Afspænding

Afspænding virker ved at regulere muskeltonus. Dermed kan man øge sin smidighed, forbedre sin muskelbalance og stimulere kredsløbet.

Dyb afspænding fremmer regulerende processer, nedsætter stressreaktioner og aktiverer immunsystemet.

Endelig virker afspænding smertestillende på ømme muskler. Herved får kroppen lettere ved at skille sig af med affaldsstofferne, hvilket medfører større mobilitet i kroppens muskler og led.

Afspænding øger desuden det psykiske velbefindende ved bl.a. at reducere spænding, tristhed, forvirring og træthedsoplevelser. Det foregår typisk ved at deltagerne sidder eller ligger, mens underviseren beder deltagerne om at rette deres opmærksomhed mod deres krop dele. Dette virker afspændende for de dele, der får opmærksomheden.

Ved dybdeafspænding kommer deltagerne i en afslappet tilstand, der har gavnlig effekt for både muskler, indre organer og psyken.

Under en dybdeafspænding mærkes kroppen del for del, musklerne slipper unødigt spænding og en generel afspænding bredder sig i kroppen. Når kroppen er afspændt, påvirkes det parasympatiske nervesystem, som er

et vigtigt middel til forebyggelse og behandling af stress.

Afspænding øger kropsbevidstheden. De fleste kan lære at spænde af både kropsligt og mentalt og føle sig udhvilet og fuld af energi efter få minutters koncentret hvil.

Når kroppen er afspændt påvirkes nervesystemet, som fremmer mental ro. Derfor er dybdeafspænding et vigtigt middel til forebyggelse og behandling af stress.

Af med spænding

Afspænding er en virkningsfuld behandling af kroppen. Målet er, at du kommer til at føle dig mere veloplagt, og slipper af med de spændinger, som tapper for dig kræfter.

Du vil opleve, at afspænding giver dig velvære og fornyede kræfter.

Afspænding giver ikke kun fornyet overskud, men hjælper dig også af med konkrete gener, for eksempel:

- **Stress**
- **Hovedpine**
- **Nakke og skulderømhed**
- **Ondt i ryggen**
- **Spændinger i kroppen**
- **Søvnløshed**
- **Nedsat energi**

Basic afspænding



God for

Afslapper kroppen.
Forbedrer dit generelle
helbred i hele kroppen.

Øger din kropsbevidsthed.

Når du fokuserer på et
bestemt sted i kroppen,
øges blodtilstrømningen til
dette område og dermed
også mængden af ilt og
næringsstoffer.

Udførelse

Du sidder i din udgangsposition.

Du mærker først hvordan dine fødder bliver
tunge – og dine ben er tunge. Hoftene er tunge og
afslappet.

Du giver slip i maven – og du giver slip i brystet.
Skuldrene er nede, de er tunge og afslappede.

Hænderne er tunge, og du mærker varmen fra
dem på dine lår. Og du giver slip i kæben –
tungen er helt blød inde i munden.

Og du giver slip inde bag øjnene og i panden –
panden er glat.

Hovedet er tungt. Hele kroppen er tung, varm
og afslappet, og du er i fuldstændig ro og
balance.

Bemærk

*Vi har tit svært ved at
overskue og mærke hele
kroppen, derfor
gennemgås den del for
del nedfra og op.*

*Er god efterfølgende en
beroligende ånde-
drætsøvelse.*

*Bliv efterfølgende i
tilstanden i 1-2 minutter.*

Dyb afspænding

Udførelse

Ret opmærksomheden mod dit venstre ben, slap af i venstre fod, venstre fods tæer, trædepude og hæl og fodryggen op til anklen. Slap af i venstre læg op til knæet. Slap af i venstre lår helt op til hoften.

Bemærk nu, hvordan venstre ben er fuldstændig afslappet og afspændt i forhold til højre ben, som endnu ikke er afspændt.

Ret så opmærksomheden mod dit højre ben, slap af i højre fod, højre fods tæer, trædepude og hæl og fodryggen op til anklen. Slap af i højre læg op til knæet. Slap af i højre lår helt op til hoften.

Bemærk nu hvordan også høje ben er fuldstændig afslappet og afspændt.

Ret opmærksomheden mod dit haleben og afspænd rygsøjlen op langs lænden, op mellem skulderbladene og helt op til nakken. Ret så opmærksomheden mod din venstre arm, slap af i venstre hånd, i venstre hånds fingre, håndfladen og håndryggen op til håndleddet. Slap så af i venstre underarm op til albuen, og slap så af i venstre overarm helt op til skulderen.

Bemærk nu hvordan venstre arm er fuldstændig afslappet og afspændt i forhold til højre arm, som endnu ikke er afspændt.

Ret så opmærksomheden mod højre arm, og slap af i højre hånd, højre hånds fingre, håndfladen og håndryggen op til håndleddet. Slap så af i højre underarm op til albuen, og slap af i højre overarm helt op til skulderen. Bemærk nu hvordan også højre arm er fuldstændig afslappet og afspændt.

Slap så af i kæben, tungen er helt blød inde i munden. Slap af inde bag øjnene og i panden. Det er som om, øjnene falder lidt dybere ned i deres huler. Hele din krop er afslappet og afspændt, og du er i fuldstændig ro og balance.

God for

Er god efterfølgende en beroligende åndedrætsøvelse.

Bemærk

Bliv efterfølgende i tilstanden i 1-2 minutter.

Spænd - slap af

God for

Progressiv muskelafslapning er en teknik, som går ud på at spænde en muskelgruppe i 7-10 sekunder og så give slip, og slappe af i samme tidsrum hvor man lægger mærke til, hvordan muskelgruppen føles, når den er afslappet i modsætning til, når den er spændt. Derefter bevæger man sig til næste muskelgruppe.

Kroppen ved ikke rigtig, hvad det vil sige, at være helt afspændt, før den først har været helt spændt. Det frigiver desuden en masse gode hormoner i kroppen, når man først spænder og derefter giver slip.

Udførelse

Sid i din udgangsposition med øjnene lukkede.

Start med at pege dine tæer op mod loftet, mens du flexer foden og spænder i læggen. Hold spændet i 7-10 sekunder og giv så slip og slap af. Spænd så i ballerne, så du fornemmer, at du løfter dig et par centimeter fra stolen, hold spændet 7-10 sekunder og giv så slip og slap af. Spænd så mavemusklene alt hvad du kan. hold spændet 7-10 sekunder og giv så slip og slap af. Pres så dine skulderblade mod hinanden, så meget du kan. hold spændet 7-10 sekunder og giv så slip og slap af

Knyt dine hænder og spænd i hele armen. Hold spændingen i 7-10 sekunder og slap derefter af. Spænd dine skuldre ved at løfte dem op til ørerne. Løft, hold løftet.....og slap af.

Så spænder du alt hvad du kan i ansigtet og laver en grimasse, som om du har bidt i en sur citron. hold spændet 7-10 sekunder og giv så slip og slap af. Læg mærke til følelsen af varme og afslappethed, idet du slipper spændingen.

Mærk nu hvordan hele kroppen er afslappet og afspændt.

Bemærk

Det interval hvor du slapper af, skal være cirka lige så lang, som hvor du holder spændet.

Man kan også sige til sig selv "jeg slapper af", "giver slip", eller andre afslappende udsagn i pauserne mellem spændingerne.

Er god efterfølgende en beroligende ånde-drætsøvelse.

Bliv efterfølgende i tilstanden i 1-2 minutter.

Lysafspænding



God for

Afslapper kroppen.
Forbedrer dit generelle
helbred i hele kroppen.
Øvelsen fylder derfor også
kroppen med bevidsthed.

Udførelse

Sæt dig i din udgangsposition, luk øjnene og træk vejret dybt og roligt.

Forestil dig nu en pulserende kugle af lys omkring bækkenet. Lyset bliver stærkere på indåndingen og svagere på udåndingen. Træk vejret et par gange på denne måde.

Giv nu lyset en farve – bare den første, der falder dig ind, men det er et varmt og healende lys, og du mærker, hvordan du slapper af i området. Herefter bevæger lyset sig videre til maveområdet. Lyset bevæger sig nu op i brystet – stadig stærkere på indåndingen og svagere på udåndingen, og du mærker, at lyset varmer og helbreder dette område. Herefter bevæger lyskuglen sig op til halsen og varmer området - og herefter videre til kronen af hovedet og skaber lys og glæde og fjerner bekymringer og forstyrrende tanker.

Sid nu lidt opfyldt af lysende og healende energi.

Bemærk

Er god efterfølgende en beroligende åndedrætsøvelse.

Bliv efterfølgende i tilstanden i 1-2 minutter.

Kapitel 10

Mindfulness



Introduktion

Mindfulness

At være fysisk tilstede er ikke det samme som at være nærværende. At kunne være et sted med kroppen og et andet sted med sindet er meget menneskeligt og en utroligt praktisk evne. Det sætter os i stand til at forudse fremtidige begivenheder og tage ved lære af fortiden.

Redskaber til at finde ro

Mindfulness vil kunne give dig konkrete redskaber til at falde til ro og dermed undgå stress. For rigtig mange mennesker er det meget værdifuldt at vide, hvad de konkret kan gøre for at falde ned og finde fred.

I det her besynderlige, moderne liv virker det ofte som om, vi altid er på vej et sted hen. Som om sindet konstant er foran os og baner vejen frem mod det tidspunkt, hvor vi endelig kan læne os tilbage og nyde. På den måde går vi glip af alle de fantastiske øjeblikke, som er til rådighed for os undervejs.

Jo hurtigere det hele går, desto sværere bliver det oven i købet at være til stede, når vi endelig giver os selv tid til det.

Mindfulness teknikkerne træner os i nærvær. De træner vores evne til at sanse og opleve øjeblikket, som det er.

Det lyder måske simpelt, men de fleste vil opdage at det faktisk er svært at holde sin opmærksomhed fokuseret på en oplevelse i mere end nogle få åndedrag.

Fordele ved mindfulness

Adskillige undersøgelser har vist, at folk, som dyrker mindfulness:

- Lever længere

- Er gladere og sætter mere pris på livet

- Er mindre stressede

- Har lavere blodtryk, hjertefrekvens og kolesteroltal

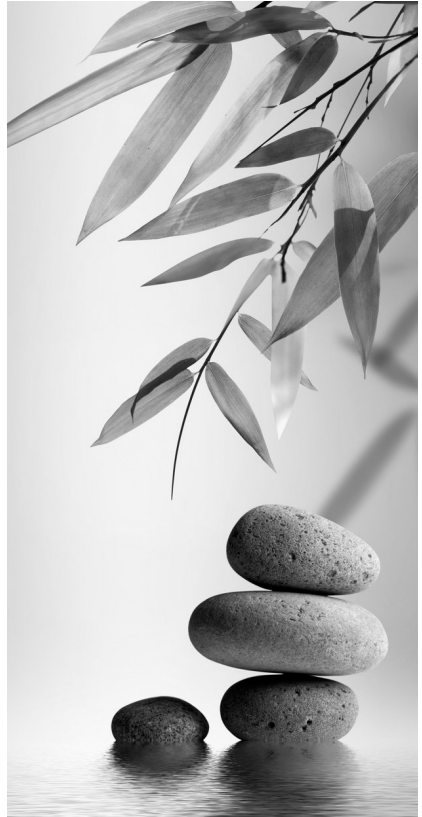
- Får mere ud af arbejde og sport

- Er mere kærlige og medfølelsende

- Oplever at blive mere kreative

- Føler sig mere fokuseret og i balance

mindfulness



mindfulness

Tøm hovedet[©]

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Rul skuldrene bagud og sid rankt. Luk øjnene og ret fokus mod åndedrættet. Træk vejret dybt ind og langsomt ud.

Giv dig god tid om åndedrættet og lad være med at ånde ind, før du har tømt lungerne fuldstændigt. Mærk hvordan du falder mere og mere til ro for hver udånding. Vend blikket lidt indad.

Ret så din opmærksomhed mod kroppen. Hvordan føles den lige nu. Scan kroppen for spændinger. Fyld kroppen op med bevidsthed, som når du fylder et glas med vand – nedefra og op til kronen af hovedet.

Det kan være svært at styre sine tanker. Men forestil dig tankerne som skyer, der driver henover himmelen. Du kan ikke hindre, at de driver hen over dig, men de driver også væk igen. Så brug ikke tid på at irritere dig, men accepter at tankerne kommer og går.

Hvis tankerne løber af sted med dig, så prøv stille og roligt at vende opmærksomheden tilbage mod åndedrættet.

Bliv i denne tilstand i 2-3 minutter

God for

Mindsker stress, øger koncentrationen, virker afslappende og øger serotonin i kroppen, som regulerer vores humør.

Bemærk

Taknemmelighedsøvelse[©]



Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Rul skuldrene bagud og sid rankt.

Luk øjnene og ret fokus mod åndedrættet.
Gør indåndingen dyb og udåndingen lang.

Tænk på tre ting, som du er taknemmelig for i dit liv – det kan være din familie, job, helbred osv, men det kan også være ting vi måske tager for givet, som at du har en seng ,at sove i, at du får mad hver dag, at du har tøj på din krop osv.

Det kan også være mindre ting, som er sket i løbet af dagen, som at du havde en god samtale med en kollega, du fik endelig betalt den regning, som har hængt over dit hoved osv.

Det er vigtigt ikke bare at sige ordene inden i dig selv, men at visualiser de personer og begivenheder, du er taknemmelig for så detaljeret som muligt. Bliv i denne tilstand i 2-3 minutter

God for

Skaber glæde og tilfredshed, øger serotonin og dermed velværet i kroppen.

God mod mild depression.

Beroliger nervesystemet.

Øvelsen er god at lave hver aften, før du skal sove. Den giver en god søvn og gode drømme.

Mantra-øvelse[©]

Udførelse

Sid i din udgangsposition og ret fokus mod åndedrættet og gør indåndingen dyb og udåndingen lang.

Fokuser på hvad du har brug for lige nu, om det er mere energi, mere glæde, mere kærlighed osv.

Formuler dit mantra på en måde, som om det allerede er en realitet fx "Jeg er i fuldstændig ro & balance"

Fortsæt med at gentage dit mantra inden i dig selv med større og større kraft og overbevisning.

Bliv siddende med lukkede øjne og fornem dit mantras virkning på dig og åbn herefter øjnene i dit eget tempo

God for

Skaber styrke, selvtillid, energi og glæde og motivation. Affirmationer er et slags mantra, der styrker dit fokus mod det du ønsker mere af og ændre dine tanker, følelser og handlinger i en god retning

Bemærk

Slow hands[©]

Udførelse

Sid i din udgangsposition og ret fokus mod dit åndedræt.

Løft så dine hænder og ryst dem, som om du vil kaste vanddråber af dem. Fortsæt indtil du mærker en ændring af energien i hænderne.

Placer så hænderne på lårene med håndfladerne opad. Fornem en varme og energi i hænderne. Fornem fingrenes omrids og luftmolekylerne omkring hænderne.

Løft så hænderne en lille millimeter op fra lårene, bare så luften kan komme ind og berøre håndryggen. Så begynder du ganske langsomt at løfte hænderne op. Så langsomt at bevægelsen er usynlig for det blotte øje, og det nærmest føles som om, hænderne løfter sig af sig selv.

Når hænderne er lige ud foran dig, vender du langsomt håndfladerne ind mod hinanden og lader dem langsomt nærme sig hinanden, indtil du kommer til et punkt, hvor du føler lidt modstand – som om du holder en usynlig kugle af magnetisk energi mellem hænderne.

Lad dine hænder opsuge kraften og energien fra denne kugle, og når du er klar, placerer du dine hænder et sted på kroppen, som trænger til kærlig omsorg og healende energi fra dig lige nu. Det kan være hovedet (hovedpine, tanke-mylder) brystet (hjertet, lungerne) osv.

Bliv i denne tilstand i ca. 30 sekunder og sænk så hænderne. Bliv efterfølgende siddende med lukkede øjne i ca 30 sekunder.

God for

Denne øvelse minder os om IKKE at multitasking, at koncentrere os om en ting af gangen og gøre tingene langsomt og mindfuldt, dvs. være til stede.

Øvelsen minder os også om at tage vare på os selv.



Bemærk

Vi har alle sammen healende kræfter i os – der skal bare lukkes op for dem.

Hvis du har svært ved at være til stede i de langsomme bevægelser, så brug øvelsen til at gøre dig bevidst om, hvor let du bliver afledt af forstyrrende tanker.

Sanseøvelse[©]

Udførelse

Sid i din udgangsposition og bliv først opmærksom på åndedrættet – mærk hvordan luften er kølig, når du ånder ind gennem næseborene, og hvordan den er lun, når du ånder ud gennem næseborene.

Mærk hvordan kroppen ændrer sig på indåndingen og ændrer sig igen på udåndingen. Mærk maven, der hæver og sænker sig.

Ret fokus mod kroppen – føler du dig rastløs, eller afslappet – kold eller varm? Bare registrer det.

Mærk så kontakten med gulvet – med stolen – varmen fra hænderne på lårene – kontakten mellem læberne – kontakten mellem øjenlågene.

Scan kroppen for spændinger – nedefra og op. Gør det ondt nogen steder? Ånd ind i de steder og giv slip.

Fornem din placering i rummet og fornem temperaturen, lyt til lydene – min stemme, musikken, lydene udenfor – både dem der er tæt på og langt væk.

Vend så opmærksomheden lidt indad igen og bliv her i 2-3 minutter.

God for

At tbruge vores sanser får os til at leve livet mere fuldt ud.

Denne indsigt er i sig selv en hjælp til gøre os fri fra irritation, stress, bekymring etc.

Jo mere vi træner mindfulness, jo mindre dømmende bliver vi over for os selv og andre.

Vi blive mere nærværende, med den glæde, der følger med det.

Bemærk

Sanserne er sammen med åndedrættet et af de værktøjer, som kan bruges til at være til stede i nuet.

Åndedrættets vej[©]

Udførelse

Sid i din udgangsposition.

Træk vejret dybt ind gennem næsen og langsomt ud gennem næsen.

Hav nu fornemmelsen af at du på indåndingen trækker energi op fra gulvet op gennem fødderne og langs med ryggraden op til kronen af hovedet.

Og at hvordan du på udåndingen lader den brugte luft forsvinde ned gennem kroppen lags med ryggraden og ud igen gennem fødderne.

På indåndningen fylder du dig selv op med energi til kronen af hovedet, og på udåndingen giver du slip på alt det du ikke har brug for og lader det forsvinde ud gennem fødderne.

Følg med din opmærksomhed åndedrættets vej op og ned langs med kroppen i 4-5 åndedrag.

God for

At træne vores opmærksomhed får os til at leve livet mere fuldt ud.

Denne indsigt er i sig selv en hjælp til gøre os fri fra irritation, stress, bekymring etc.

Jo mere vi træner mindfulness, jo mindre dømmende bliver vi over for os selv og andre.

Vi blive mere nærværende, med den glæde, der følger med det.

Bemærk

Kapitel 12

Stående øvelser



Introduktion

Stående øvelser

Vi dør af at sidde ned. Sidder vi ned mere end 6 timer om dagen, begynder det at påvirke vores helbred.

Tilbring så meget af din arbejdsdag stående eller gående, som muligt.

Brug dit hævesænk-bord, lav walk and talks i stedet for kaffemøder og rejs dig mindst en gang i timen og lav nogle stående stræk for rygsøjlen.

Bjergstilling er udgangspositionen for de stående stillinger.

meditation
stående øvelser

Fodrygsstræk og massage



God for

Strækker fodryggen og tæerne, og styrker mobiliteten og sundheden i fødderne.

Udførelse

Stil dig på gulvet med samlede fødder.

Underdrej så tæerne på din højre fod og pres oversiden af dine tæer ned i gulvet, så du mærker et stræk på fodryggen.

Drej så strækket over mod lilletåen, og så mod storetåen og masser så fodryggen ved at rulle lidt frem og tilbage på tæerne.

Gentag med modsatte fod.

Bemærk

Dette stræk kan virkelig mærkes og kan endda gøre en smule ondt, da det er et område, som vi sjældent tænker på at strække, trods at vi bruger musklerne på fodryggen konstant.

Jo oftere du laver øvelsen, jo mindre ondt gør det.

Bjerget



God for

Styrker din jordforbindelse, skaber ro, styrker balance.

Åbner bryst og skuldre og bedrer din holdning.

Udførelse

Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne.

Vend håndfladerne frem og træk skuldrene lidt overdrevent ned mod jorden, så brystet og skulderleddet åbnes.

Fornem din midterakse og din længde fra fødderne og op til kronen af hovedet.

Fornem føddernes kontakt til underlaget og hvordan du fordeler din vægt på højre og venstre side.

Bliv i stillingen i 20-30 sekunder, mens du holder fokus på vejtrækningen. Brug evt. Konkylien.

Bemærk

Sørg for at slappe af i ansigtets træk, i kæben og nakke og skulderområdet. Du må gerne trække hagen lidt ind og ned mod brystet, så du forlænger på bagsiden.

Hav et mini-bøj i knæene, så lænden skånes.

De 4 Verdenshjørner



God for

Denne øvelse styrker jordforbindelse og din balance.

Får dig til at fordele din vægt jævnt på hele fodfladen og din høre og venstre side.

Skaber ro og fokus.

Udførelse

Stå i bjergstilling med hoftebreddes afstand mellem fødderne.

Tag et par dybe vejrtrækninger og fornem kontakten med underlaget. Mærk hvordan du fordeler vægten på fødderne. Mærk tæer, hæl, inderside og yderside.

Læn så kroppens vægt fremover, så du har vægten primært på tæer og trædepude. Bliv her i nogle sekunder. Læn dig så tilbage, så du har kroppens vægt primært på hølene. Bliv her i nogle sekunder. Kom så ind til midten og læn kroppen ud til højre side, så din vægt primært er på føddernes sider. Gentag i modsatte side og kom så ind til center.

Du kan herefter lave cirkler ved at komme frem på tæerne og herefter dreje først med uret og derefter mod uret. Kom tilbage til center.

Bemærk

Foldekniven



God for

Forlænger ryg og nakke, lægge og bagsiden af lårene.

Beroliger sindet og dæmper stress og mild depression. God mod hovedpine angst og træthed. Desuden for højt blodtryk og søvnløshed.

Udførelse

Stå i bjergstilling med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Placer hænderne ved taljen.

Ånd ind og fyld brystet og på udåndingen ruller du ryggen ned. Lad arme og hoved hænge tungt og træk vejret dybt og roligt. Du kan tage fat om hver albue for at få lidt ekstra vægt på overkroppen og eventuelt ryste blidt på hovedet for at løse op i nakken og øvre ryg.

På en indånding ruller du ryggen op, ryghvirvel for ryghvirvel og på en udånding kommer du tilbage til bjergstilling

Bemærk

Sørg for at slappe af i ansigtets træk, i kæben og nakke og skulderområdet.

Pas på ikke at overstække knæene.

Du bør bøje ved hoften – ikke ved taljen.

Du kan støtte dine hænder på knæene.

Vippen



God for

Udstrækker bryst og skuldre. Udstrækker læggen, og bagsiden af lårene.

Beroliger sindet og dæmper stress og mild depression. Udstrækker ryggraden og skuldrene.

God mod hovedpine og træthed.

Udførelse

Stå i bjergstilling med hoftebreddes afstand mellem fødderne.

Flet dine fingre bag ryggen. På næste udånding ruller du forsigtigt ryggen ned .

Lad armene hænge tungt eller pres dem op mod loftet og træk vejret dybt og roligt.

Bliv i stillingen i 30-60 sekunder. På en indånding slipper du hænderne og ruller ryggen op, ryghvirvel for ryghvirvel og kommer tilbage til bjergstilling

Bemærk

Hold fokus på det dybe rolige åndedræt og sørg for at slappe af i kæbe, nakke og skuldre.

Tyren



God for

Løser de spændinger som sidder i trapeziusmusklen mellem skulderbladene.

Beroliger sindet og mindsker stress og mild depression.

Giver kroppen ny energi.

Udstrækker arme, skuldre, læg og baglår.

Udførelse

Stå i bjergstilling med hoftebreddes afstand mellem fødderne.

Bøj så godt i knæene og bøj dig fremover, så dine hænder kan flettes bag dine knæ.

Skyd ryg, og træk overkroppen op mod loftet.

Hold stillingen i 20-30 sekunder, løsn hænderne, løft så overkroppen op og armene op mod loftet på en indånding. Sænk armene på en udånding og kom tilbage til bjergstilling.

Bemærk

Du kan også holde fast under haserne.

Hunden



God for

Løsner de spændinger som sidder i trapezius musklen mellem skulderbladene.

Beroliger sindet og mindsker stress og mild depression. Giver kroppen ny energi.

Udstrækker arme, skuldre, læg og baglår,

God mod hovedpine, søvnløshed, rygsmerter og træthed

Udførelse

Placer hænderne på bordet og træd et stort skridt tilbage og bøj dig forover. Arme og ben er strakte.

Pres bagdelen godt op mod loftet og lad hovedet synke tungt ned mellem skuldrene. Træk vejret dybt og ånd langsomt og fuldstændigt ud. . Bliv i stillingen i 30-60 sekunder og kom så tilbage til bjergstilling

Bemærk

Mærk hvordan du på udåndingen synker lidt dybere ned i stillingen, hovedet synker mere og mere nedad, og "smelter" den trekantede muskel som sidder mellem skuldrebladene, og som ofte er spændt

Fodrul



God for

Fodens sundhed, styrke og mobilitet.

Styrker balancen og jordforbindelsen.

Styrker læggen og god for blodcirkulationen i benene efter en lang dag under skrivebordet.

Sender blod op til hjertet med venepumpen.

Udførelse

Stå i din udgangsposition. Spred tæerne og peg dem op mod loftet og lad dem så sænke sig fladt og bredt mod gulvet.

Kom så skiftevis op på tæer og derefter op på hælen, så du ruller frem og tilbage i et kontrolleret tempo.

Fortsæt i 30-60 sekunder, og kom så tilbage til bjergstilling

Bemærk

Forsøg at gøre det lige så naturligt at komme op på hælen, som det er at komme op på tæerne.

Peg tæerne opad, så underfoden bliver så rund som muligt.

Træet



God for

Styrker læg, ankler og rygrad, og balanceevnen, udstrækker inderlår, bryst og skuldre, god mod ned-sunken forfod.

Udførelse

Stå i bjergstilling.

Skab god kontakt med gulvet med din venstre fod og placer din højre fod enten ved venstre ankel, læg eller lår.

På en indånding strækker du i en bue armene op over hovedet og samler håndfladerne foran brystet på en udånding.

Træk vejret dybt og roligt og hold fokus på et punkt foran dig. Bliv i stillingen 20- 30 sekunder, eller så længe du kan.

Løft hænderne op på en indånding og på udåndingen sænker du armene og sænker derefter foden til jorden.

Gentag i venstre side og kom så tilbage til bjergstilling.

Bemærk

Foden kan placeres på inderlåret, læggen eller nede ved anklen alt efter evne.

Hav måske en stol eller bord i nærheden til støtte.

Danseren



God for

Åbner forsiden, bryst, skuldre og mave.
Styrker lænd, ben, ankler og balanceevnen.

Udførelse

Stå rankt. Skab god kontakt med venstre fod og bøj så højre ben og grib fat om foden med højre hånd. og løft så venstre arm op på en 'indånding.

Pres din fodryg ind i håndfladen, så kroppen laver en bue.

Bliv i stillingen i cirka 30 sekunder og sænk så roligt armen på en udånding og på næste udånding giver du slip på fod og sænker roligt benet.

Gentag i venstre side og kom så tilbage til bjergstilling.

Bemærk

Mens du har fat i foden og armen oppe, kan du vælge langsomt at sænke overkroppen forover, samtidig med du presser foden op mod loftet.

Skub hoften frem

Træk vejret dybt og roligt og koncentrer dig om et fokuspunkt.

Hvis du ikke kan fange foden, så bøj bare benet bagud,-

Stående Hofteåbner



God for

Styrker din balance,
benstyrke, strækker
baglåret og hoften

Udførelse

Stil dig på gulvet og skab øjenkontakt med et punkt foran dig.

Løft højre ben og læg det over venstre knæ, som er bøjet, så det laver en hylde. Fleks højre fod og hvil dine hænder på henholdsvis knæ og ankel.

Bliv her i 30-45 sekunder og gentag i modsatte side.

Bemærk

Hav måske en stil i nærheden til støtte.

Slaskedukken



God for

Sætter gang i blodcirkulationen, vækker kroppen, aktiverer kroppens meridianbaner, twister ryggraden og frigiver spændinger i nakke og skuldre.

Udførelse

Stil dig med let bøjede knæ i hoftebreddes afstand. Start med hurtige bevægelser at trække skuldrene op og lade dem falde.

Du må gerne give lyd fra dig på kraftige udåndinger. Du kan samtidig begynde at dreje hovedet fra side til side.

Når kroppen føles løs og blød, kan du begynde at dreje kroppen fra side til side, mens armene slasker slapt om din krop. Sæt nu mere fart på, indtil du nærmest får tæsk af dine arme.

Fortsæt i ca 30 sekunder og sæt så farten ned, indtil du står i udgangspositionen. Hvis du har behov for det, kan du sætte dig ned. Afslut med nogle dybe vejrtrækninger.

Bemærk

Bryståbner stående



God for

Åbner og forlænger muskler i bryst og skuldre, styrker ryg, åbner for din vejtrækning og bedrer din holdning

Udførelse

Stå i bjergstilling. Saml hænderne bag dig og flet fingrene. Pres håndryggene væk fra dig og saml skulderbladene.

Bliv her i 30-60 sekunder, mens du tager nogle udrensende åndedrag og kom så tilbage til bjergstilling

Bemærk

Du kan også samle flette fingrene og holde håndfladerne samlede for at komme dybere i stræk.

Du kan også forsøge at løfte hænderne bag dig, indtil du mærker en naturlig grænse.

Omvendt bedestilling



God for

Åbner bryst, skuldre og arme.

God til musearm.

Udførelse

Stå i bjergstilling.

Før begge hænder om bag ryggen med håndfladerne mod hinanden og fingerspidserne op. Før hænderne op langs rygraden, indtil de er placeret over lænden eller mellem skulderbladene.

Stå rankt med åbent bryst og skuldrene rullet bagud. Træk vejret dybt og roligt og bliv i stillingen 30-60 sekunder, og kom så tilbage til bjergstilling

Bemærk

Hvis det ikke lykkes, så tag fat om dine håndled.

Låsen stående



God for

Forlæmger musklerne på siden af nakken og halsen.

God til hovedpine, spændinger i nakke og skuldre og træthed.

Udførelse

Stå i bjergstilling.

Sænk højre øre ned til højre skulder på en udånding og mærk hovedets vægt. Tag så fat om venstre håndled bag ryggen, og træk venstre hånd, arm og skulder nedad i 20-30 sekunder.

Løft forsigtigt op til midten på en indånding, grib fat om højre håndled og sænk venstre øre til venstre skulder på en udånding og træk ned i 20-30 sekunder og løft så forsigtigt på en indånding og læg hænderne på dine lår på en udånding.

Fortsæt i 30-60 sekunder, og kom så tilbage til bjergstilling

Bemærk

Du kan også tilte ansigtet skråt bagud, og få et stræk til kæbe og hals.

Stående twist



God for

Flow og energi og dermed ledvæske og næringsstoffer til rygsøjlen.

Smiddiggør rygraden og øger mobiliteten i ryggen.

Styrker arme og skuldre.

Bedrer fordøjelsen

Giver energi.

Udførelse

Placer hænderne på skuldrene. Albuerne holdes i skulderhøjde.

På en udånding twister du overkroppen højre om, så langt som du kan og løfter venstre hæl og kommer tilbage på en indånding.

Gentag i venstre sider. Tag 3-5 runder af disse og kom så tilbage til bjergstilling.

Herefter kan du begynde at gøre bevægelsen mere dynamisk ved at øge tempoet.

Bemærk

Det seje træk. Lav bevægelsen kontrolleret ved at suge navlen ind mod rygsøjlen.

Forsøg at komme dybere i strækket for hver udånding.

Duen stående



God for

Åbner op i hofteområdet.

Virker beroligende.

Udførelse

Placer dit højre knæ på skrivebordet og stå rankt med åbent bryst.

Støt med fingerspidserne.

På din næste udånding kan du evt. langsomt sænke overkroppen ned mod bordet.

Måske kan du komme ned og hvile på underarmene. Bliv i stillingen i 45-60 sekunder.

Kom ud af stillingen og mærk forskellen på højre og venstre side, før du gentager med venstre ben.

Bemærk

Eksempel på program

Eksempel på program

Et program vil altid starte med at rette fokus mod åndedrættet, kroppen og så sindet, som beskrevet i Udgangspositionen. Derefter arbejdes og strækkes kroppen igennem - gerne dynamiske og mobilitetsøvelser først og herefter stræk og til sidst en åndedrætsøvelse og en afspænding.

Der kan evt sluttet af med en stående øvelse, og gerne en form for bagoverbøjning. Da medarbejderne som oftest skal tilbage til skrivebordet, er det i visse tilfælde gavnligt at afslutte med en energigivende øvelse.

Eksempel på program:

Udgangsposition

Nakke

Skuldre

Rygrad

Sider

Hofte

Arme

Hænder

Ben

Øjne

Nakke

Åndedræt

Afspænding

Mindfulness/Meditation

Balance/bagudbøjning



De gode arbejdsvaner

Her finder du gode råd om gode arbejdsvaner og indstilling af arbejdsplads.

Variér dine arbejdsstillinger

Vaner kan være svære at bryde. Har du først tillagt dig en yndlings arbejdsstilling - sidder du fx altid med korslagte ben - kan det være svært at vænne sig til at sidde på andre måder.

Under spændende arbejdsopgaver kommer du også nemt til at sidde i en uhensigtsmæssig stilling i lang tid.

Sidder du i samme stilling hver dag i lange perioder, kan det belaste kroppen forkert. Og ergonomisk korrekte kontormøbler og udstyr kan ikke opveje det.

Variation er derfor vigtig. Stå op indimellem - bevæg dig eventuelt lidt rundt, fx når du taler i telefon eller rydder op på arbejdsbordet og lav dine Kontor-Yoga øvelser.

Variation sætter gang i blodcirkulationen, og musklerne bliver tilført ny ilt og energi. Det forebygger bl.a. ømhed i nakke og skuldre.

Kom væk fra computeren

Mange typer kontorjobs giver mulighed for at variere skærmarbejdet med andet arbejde. Tænk derfor over hvilke opgaver, du kan udføre væk fra computeren.

Følg disse råd

- Prøv så vidt muligt at variere mellem computerarbejde og andet arbejde, for eksempel kopiering, læsning m.v.
- Print dine dokumenter ud og gå væk fra computeren for at læse dem
- Giv din kollega mundtlig besked i stedet for at sende en e-mail
- Stil papirkurven, så du er nødt til at rejse dig for at smide affald ud
- Tag trappen i stedet for elevatoren
- Sørg for at I skiftes til at gå på posthuset, hente forsyninger til møder eller andet
- Hold pauser

Indret din kontorarbejdsplads

For at sidde godt kræver det, at du indretter din kontorarbejdsplads hensigtsmæssigt.

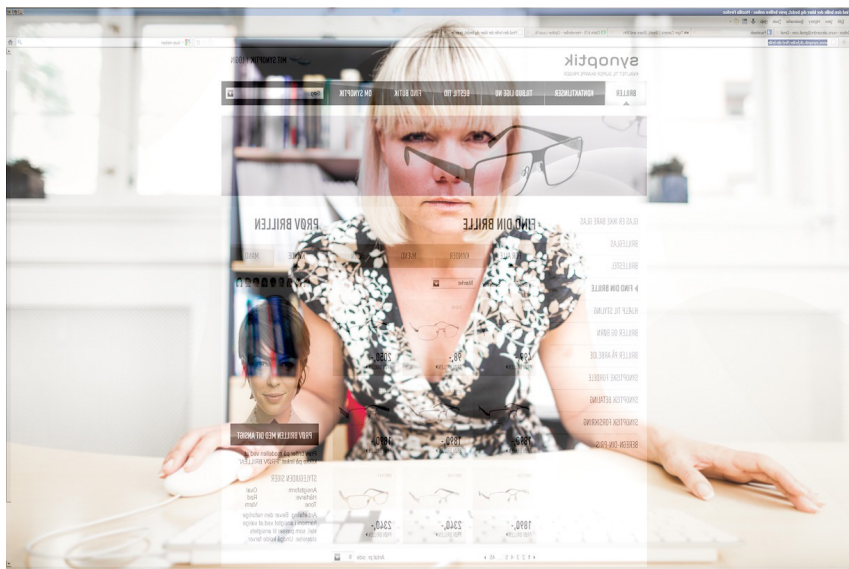
Det er vigtigt, at du kender og bruger indstillingsmulighederne.

Sørg for at indstille og variere dem, så de passer bedst til dig.

Arbejdsstolen

Indstil din stol, så den passer til dig.

- Sæt dig tilbage på stolen, så 2/3 af dine lår understøttes af sædet. Det svarer ca. til, at din knyttnæve lige kan være mellem dine knæhænder og sædets forkant
- Indstil ryglænet så det støtter i lænden



- Indstil stolen i en højde, så du har begge fødder placeret på gulvet, og lårene føles let understøttede af sædet.

Det kan være en fordel, at stolesædet kan skråtstilles, og at stolen har dynamisk vip, hvor vippemodstanden kan reguleres efter ens vægt.

Stole med armlæn er ofte u hensigtsmæssige, når du arbejder ved computeren, fordi du ikke kan få stolen helt ind til bordet.

Hvis du har brug for det, kan du få stillet en fodskammel til rådighed.

Sådan indstiller du dit bord

- Sæt dig på stolen og lad dine arme hænge afslappet ned langs kroppen - skuldrene må ikke være løftede
- Bøj så albuerne og flyt armene ind over bordet. Hvis bordet er indstillet

rigtigt i højden, støtter bordet nu dine underarme.

Krav til det gode arbejdsbord

Der skal være plads til skærm, tastatur, computermus o.l., dokumenter og andet tilbehør, og samtidigt skal du kunne hvile hænder og arme på bordpladen.

Bordet skal let kunne indstilles, hvis det benyttes til forskellige arbejdsopgaver eller af forskellige personer.

Bordpladen skal være mat/lavreflekterende, så du undgår generende reflekser og spejlinger i computer-skærmen

Tastatur

- Lad dine overarme hænge ned langs kroppen
- Lad dine skuldre være afslappede
- Placer tastaturet et stykke inde på bordet, så du har mulighed for at hvile underarmene på bordpladen.

COMPUTERMUS OG PEGEREDSKABER

Sådan sidder du godt med computermus og andre pegeredskaber:

- Din underarm skal være understøttet
- Slap af i skulderen, når du arbejder
Prøv forskellige computermus og pegeredskaber - det er individuelt hvad, der fungerer bedst for den enkelte.
- Placer computermusen midt foran tastaturet, og ikke ved siden af. Derved reduceres vrid i skulder og albue
- Slap af i fingrene, når du ikke klikker. Undgå at sidde med fingrene i "paratstilling"
- Flyt en gang imellem computermusen over i den anden hånd
- Stræk, bøj og ryst dine hænder og arme ind imellem
- Begræns brugen af dobbeltklik, da det belaster underarmen meget. Du kan indstille en af computermusens taster til at fungere som "dobbeltklik", så det kun er nødvendigt at klikke én gang
- Brug genvejstaster, så du mindsker brugen af computermus/pegeredskaber

Sid godt, men ikke for længe

Vores krop har det bedst med en fornuftig blanding af motion og restitution. Et ekstremt fysisk aktivitetsniveau, hvor man bevæger sig enten for lidt eller alt for meget, kan medvirke til at nedbryde vores krop.

Længerevarende computerarbejde er faktisk ret ekstremt, fordi man i lang tid stort set ikke bevæger sig, og fordi man sidder længe i den samme, ofte uhensigtsmæssige, stilling.



Siddestillingen har stor indflydelse på musklernes indbyrdes balance i nakke-skulderområdet. En dårlig siddestilling (fx hvor man runder ryggen, og hvor hoved og hage skydes frem) skaber en ubalance, hvor nogle muskler (fx brystmusklerne) bliver korte og opspændte, mens andre (fx musklerne på bagsiden) bliver lange og svage. Hermed ændres "mekanikken" omkring nakke/skuldre, og belastningen på muskler, sener, led og diskusskiver øges.

En god siddestilling

Når du sidder med ret ryg hvor ryggens naturlige S-form bevares, dvs. du bevarer et lille lændesvaj, belaster du kroppen mindst muligt.

Skuldrene skal føles brede og ikke trækkes fremad, ligesom hovedet skal placeres "oven på" nakken, ikke frem-skudt. Bordhøjden indstilles så skuldrene hverken skal hæves eller sænkes under arbejdet.

Dog skal man huske på at "den bedste arbejdsstilling er den næste". Forstået på den måde at kroppen kan blive overbelastet i selv den bedste arbejdsstilling, hvis den indtages for længe.

Skift derfor jævnligt stilling, udnyt dit hæve-sænke-bord så du arbejder stående ind imellem, skift mellem indstillingerne på din kontorstol, køb en stor bold at sidde på, stå op mens du taler i telefon, og placer ting du benytter ofte, fx printer eller fax, sådan at du er nødt til at rejse dig for at nå dem.

Gør det desuden til en vane at holde pause, blot et par minutter, hver time. I pausen kan du lave Kontor-Yoga øvelser, der er designet til at "smøre" led-dene", strække nogle af de muskler som typisk bliver korte, og øge blodgennemstrømningen i dem der typisk bliver opspændte

NOTER

