

ANNE-CHARLOTTE VUCCINO

# YOGA

## im Büro

70 leichte Übungen  
fürs Büro und unterwegs

HEEL



sind mit ihren schnellen und kraftvollen Positionswechseln sehr stark vom Ashtanga-Yoga inspiriert. Die Übungsfolgen sind regelrechte Choreografien ohne echte Pausen, mit vielen Variationen und einigen akrobatischen Übungen (Handstand oder ähnlichen Schmankerln), normalerweise mit lauter Musik im Hintergrund. Anhänger von sich wenig wiederholenden Cardio-Übungen, die gerne an ihre Grenzen gehen und neue Bewegungen ausprobieren, kommen hierbei auf ihre Kosten.

## **Woher kommt die Yogist-Methode?**

Die Yogist-Methode ist ein sogenanntes „Arbeitsplatz-Yoga“, das speziell für die Anwendung in Firmen entwickelt wurde. Ich habe die wirksamsten Hatha-Yoga-Übungen zusammengestellt, die helfen sollen, die Schmerzen, die durch Stress, ständiges Sitzen und Bildschirmarbeit entstehen zu vermeiden oder zu lindern und die man auf einem Stuhl üben kann, ohne sich umzuziehen. Ich möchte damit nicht eine neue Sportart in die Unternehmen bringen. Ich möchte einen Weg vorschlagen, der mit einfachen Mitteln zu Gesundheit führt und Stress, Rückenschmerzen und andere Leiden verhindert und der für jeden verfügbar ist.

Was ist das Geheimnis dieser neuen Yoga-Form? Es ist die Kombination dreier Wirkmechanismen. Es ist einmal eine sportliche Wirkung, die die Muskeln tiefgreifend kräftigt; dann eine therapeutische Wirkung, die durch sanfte Bewegungen hilft, Schmerzen zu lindern; und schließlich eine stressreduzierende Wirkung, die entspannende Haltungen und Atemübungen anbietet (Übungen, die auch in der Sophrologie vorkommen).

Wie kann Yoga Ihnen helfen, Schmerzen zu verhindern oder abzumildern? Zunächst mit Stützhaltungen, die sämtliche Muskeln Ihres Körpers stärken. Das sind statische Übungen, die mehrere Atemzüge lang gehalten werden. Besondere

Aufmerksamkeit verdient hierbei die Stützmuskulatur des Rückens, die aus Muskeln entlang der Wirbelsäule besteht, die für unsere Haltung und die Gesundheit unseres Rückens wichtig sind. Schließlich werden die Muskeln gedehnt, indem man gleichzeitig bewusst atmet, wodurch die Muskeln mit Sauerstoff versorgt und geschmeidig gehalten werden. Zweiter Effekt: Die Yogist-Methode hilft, den Geist zu entspannen und den Schlaf zu verbessern, aber auch Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Konzentration zu steigern.

## **Stress und die Bedeutung der Atmung**

Der Unterschied zwischen Yoga und einem Fitnesskurs ist die Koordination von Bewegung und Atmung. Pro Tag atmen Sie im Durchschnitt 23 000-mal ein und aus. Aber dabei übergehen Sie auch, wie sehr die Atmung Ihre körperliche Verfassung, Ihren Gemütszustand, Ihre Emotionen, Ihre intellektuellen Leistungen und Ihren Stress widerspiegelt und sogar Einfluss darauf ausübt.

### **Guter Stress und schlechter Stress**

Stress ist für sich genommen nicht unbedingt etwas Schlechtes. Er kann Sie sogar zu Höchstleistungen motivieren und antreiben! Die Gefahr geht vom chronischen Stress aus. Seit unserer Zeit als Jäger und Sammler vor tausenden von Jahren ist Stress ein sehr nützliches Alarmsystem. Beim kleinsten Alarm, beispielsweise beim Herannahen eines Löwen, der die Absicht hat, Ihnen in die Wade zu beißen, wird das sympathische Nervensystem aktiviert und Energie strömt in die Beine, um die Flucht zu ermöglichen. Für die Verdauung oder andere Systeme wird solange weniger Energie zur Verfügung gestellt. Ist die Gefahr vorüber, wird das parasympathische Nervensystem aktiviert. Es führt den Körper zur normalen Aktivität zurück, reduziert den Herzrhythmus und beliefert die

vorher heruntergefahrenen Systeme wie Verdauung oder Gehirn wieder mit Energie. Beobachten Sie die Antilopen: Nach überstandener Gefahr fangen sie wieder an, ganz ruhig zu weiden. Weil das parasympathische Nervensystem aktiviert wird, kann sich der Körper nach einer hohen Stressbelastung wieder beruhigen, so dass sich Entspannung einstellt.

Heute ist der Stress schon aufgrund unseres Alltags chronisch geworden. Die Gefahr, die vom Löwen ausging, ist ersetzt worden durch Termine, Zeitdruck, öffentliche Reden, dringende Erledigungen und andere Belastungen ... Unser sympathisches Nervensystem wird ständig gereizt und unser gesamter Organismus ist nicht selten überhitzt. Ohne uns Pausen oder genügend Zeit zum Entspannen und Abschalten zu gönnen (den Fernseher abzuschalten reicht da nicht aus), gelingt es uns nicht mehr, unser parasympathisches Nervensystem zu aktivieren. Das Ergebnis sind Schlaflosigkeit, Bauchschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, die Gefahr von Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen ... Zumal Stress eine wichtige Ursache für Gewichtszunahme ist. (Ich wusste, dass Sie für dieses Argument besonders empfänglich sein würden!)

### **Was hat die Atmung damit zu tun?**

Der Atem ist ein natürliches, direkt wirkendes Mittel, das auf Ihr parasympathisches Nervensystem einwirkt und Überhitzung verhindert. Sie haben den Zusammenhang zwischen Stress und Atmung sicher schon einmal bemerkt: Wenn Sie Angst haben, beschleunigt sich Ihre Atmung und damit auch Ihre Herzfrequenz; wenn Sie entspannt sind, ist Ihr Puls ruhig und die Atmung regelmäßig. Machen Sie einen kleinen Test: Fühlen Sie Ihren Puls. Danach atmen Sie 20-mal ruhig und vollständig ein und aus. Dann fühlen Sie erneut Ihren Puls. Sie haben wahrscheinlich beobachtet, dass Ihr Puls bei der zweiten Messung niedriger war. Auf Dauer werden Sie feststellen, dass Sie mit der Atmung den Geist und durch diesen auch den Körper kontrollieren können.

## **Wussten Sie das? Atmen Sie durch die Nase, das ist gut für Ihre Gesundheit!**

Die Yoga-Lehre legt großen Wert darauf, durch die Nase statt durch den Mund zu atmen. Dadurch wird die Luft gefiltert, die Atmung auf ein Maximum verlängert und die Energie im ganzen Körper verteilt. Darüber hinaus hat es noch den Vorteil, dass Sie Ihrem Körper Stickstoffmonoxid, ein für Säugetiere wichtiges Gas, das in den Nasennebenhöhlen gebildet wird, zuführen. Es wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Sauerstoffaufnahme im Blut und hat einen positiven Einfluss auf unser Nervensystem. Mit den Yoga-Haltungen werden Sie Ihre Konzentration verbessern und Ihren Kopf frei machen, weil Sie lernen, die Bewegungen mit der Atmung zu koordinieren. Diese Koordination ist das wahrscheinlich Schwierigste an den Übungen: im richtigen Rhythmus ein- und auszuatmen, um die Dehnungen zu vertiefen und sich zu entspannen. Mit ein wenig Praxis werden Sie es sicher schaffen. Ein Trick, den man sich merken kann: Alle öffnenden Bewegungen (zum Beispiel, wenn Sie die Arme nach oben heben) werden mit dem Einatmen verbunden, alle schließenden Bewegungen (zum Beispiel, wenn Sie sich nach vorne beugen) mit dem Ausatmen.

## **Warum haben Sie Schmerzen im Rücken, in den Augen, in den Handgelenken, in den Beinen ... wenn Sie den ganzen Tag im Sitzen arbeiten?**

*Sitting is the new smoking.* Der Mensch ist nicht dafür gemacht, den ganzen Tag im Sitzen zu verbringen! Unser Körper möchte rennen, gehen, springen, im Freien Sauerstoff tanken und die Gesamtheit seiner Muskeln spüren. Leider sitzen wir in unserem modernen Leben fast den ganzen Tag und meistens sitzen wir auch noch falsch. Wenn wir vor dem Computer sitzen, beugt

sich unser Rücken, der Brustkorb schließt sich und sackt zusammen. Das führt dazu, dass sich der Druck auf die Wirbel der Schulterblattregion und der Lendenwirbelsäule erhöht (genau da, wo Sie abends nach der Arbeit die Schmerzen spüren, nicht wahr?). Wenn Sie eine Frau sind, haben Sie sicherlich die Angewohnheit, die Beine zu kreuzen, wodurch Sie Ihr Becken und Ihren Rücken noch zusätzlich aus dem Gleichgewicht bringen. Die langfristigen Auswirkungen? Schmerzen, Verspannungen, aber auch zunehmende Abnutzung der Bandscheiben. Das Sitzen hat Auswirkungen auf Muskeln und Knochen und drückt den Brustkorb so zusammen, dass Sie nur noch unvollständig atmen können. Das Gehirn wird weniger mit Sauerstoff versorgt und dadurch unaufmerksamer. Stress und langes Sitzen drücken auch auf die Bauchorgane, die mit Verstopfung, Bauchschmerzen, Gasen und Sodbrennen reagieren können ... und plötzlich weiß man wieder, wie wichtig das Verdauungssystem ist! Falsches Sitzen auf einem zu hohen Stuhl, zum Beispiel, drückt auf die Hinterseite der Beine, so dass Blut und Lymphe nicht mehr gut zirkulieren können: Das ganze Gewicht des Körpers ruht auf der Rückseite der Oberschenkel und die Muskeln werden nicht genug beansprucht ... Das Ergebnis sind schwere Beine, die immer weniger Kraft haben, dafür immer mehr Schmerzen.

## **Einige Zahlen zur Information**

### **Durch Arbeit bedingter Stress wird immer teurer**

...

... und betrifft nicht nur Angestellte großer Unternehmen! Er betrifft alle, die zu viel Zeit im Sitzen verbringen! Arbeitsbedingter Stress ist der Hauptgrund für Krankmeldungen (60 %) und kostete die französischen Unternehmen im Jahr 2007 mehr als 3 Milliarden Euro<sup>3</sup>, diese Zahlen dürften heute noch gestiegen sein! (Die Zahlen, die man für Deutschland findet, sind nicht ganz so hoch - der DAK Gesundheitsreport