

Business Yoga – Einfache und wirksame Übungen für den beruflichen Alltag – im Büro und auch anderswo

Yoga auf dem Stuhl

Viele Menschen praktizieren in ihrer Freizeit Yoga. Diese fernöstliche Disziplin kann aber auch erfolgreich in den Betriebsalltag integriert werden. Dabei können ein paar Minuten und die richtigen Übungen **Wunder wirken**.

Vahrn – Wer von uns betreibt nicht wenigstens zeitweise systematischen Raubbau an der eigenen Gesundheit – an Körper und Geist? Unzureichende Bewegung, stundenlanges Sitzen, beruflicher Stress sowie ungesundes und übermäßiges Essen sind leider allzu oft die Regel und nicht die Ausnahme. Irgendwann kommt der Punkt, wo Rücken und Nacken nicht mehr mitspielen, Migräne

Wenn Rücken und Nacken nicht mehr mitspielen, Migräne

ne uns das Leben erschwert oder wir schlecht schlafen, weil wir nicht mehr abschalten können und uns Probleme auch in der Nacht beschäftigen.

Dass diese körperlichen und psychischen Beschwerden nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen einschränken, sondern auch beträchtliche betriebswirtschaftliche Auswirkungen haben, macht ein Blick in die Statistiken der DAK, einer der größten bundesdeutschen Krankenkassen, deutlich. 2013 kam es allein aufgrund von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems zu 313 Arbeitsunfähigkeitstagen je 100 Versicherte. Psychische Erkrankungen fielen mit 212 Arbeitsunfähigkeitstagen ebenfalls stark ins Gewicht.

Bei der Suche nach Auswegen kommen wir schnell beim Yoga an, einer uralten indischen Disziplin, die mithilfe von Körperübungen, Atem- und Ent-



Photo: Peter Kna

spannungstechniken, Meditation und Ernährungstipps ein ausgefeiltes System für einen gesunden Körper und ausgeglichene Geist entwickelt hat. Vor einigen Jahrzehnten noch als fernöstlich-esoterisch angehauchte Hippie-Disziplin belächelt, boomt Yoga seit Jahren auch in Südtirol. Es gibt kaum ein

Dorf, in dem nicht Yogakurse angeboten werden – wobei sich das Angebot zwischen meditativ-sanft bis körperlich stark fordernd bewegt. Und waren es in der Anfangszeit vor allem spirituell bzw. esoterisch interessierte Menschen, die zur wöchentlichen Yogastunde kamen, so ist es mittlerweile praktisch unmöglich, den typischen Yogaschüler zu beschreiben. Eindeutig nachvollziehbar sind allerdings die Gründe, die einen großen Teil der Teilnehmer zum ersten Yogakurs bringen: Verspannungen im Nackenbereich, Rückenschmerzen und Überhand nehmende private und berufliche Herausforderungen. Und mit den Ergebnissen sind die Menschen ganz offensichtlich zufrieden, denn ein Ende des Yogabooms ist nicht in Sicht!

Dass sich Yoga auch bestens für das betriebliche Gesundheitsmanagement eignen würde, war vielen Yogalehrern von Anfang an klar. Klar war allerdings auch, dass eine klassische Yogastunde kaum mit dem Betriebsalltag vereinbar sein würde. Erstens sind die räumlichen Voraussetzungen nur in den seltensten Fällen gegeben, und zweitens würde kaum ein Vorgesetzter damit einverstanden sein, dass Mitarbeiter wöchentlich eineinhalb Arbeitsstunden auf der Yogamatte verbringen. Sollte Yoga also Einzug in die Unternehmen halten, musste es sich an die betrieblichen Eigenheiten anpassen. Das Resultat dieses Anpassungsprozesses heißt „Business Yoga“!

Die Grundidee, die hinter „Business Yoga“ steht, lautet, dass sich jeder zeitliche und räumliche Kontext für Yoga eignet. Nicht der Betrieb passt sich den Bedürfnissen des Yogalehrers an, sondern der Yogalehrer passt seine „Yogastunde“ den speziellen Gegebenheiten des Unternehmens an. In einem Unternehmen findet er vielleicht einen geeigneten Raum vor, in dem Platz für Yogamatte ist, im nächsten

Betrieb gibt es nur einen Sitzungssaal mit nicht verstellbaren Tischen oder nur Arbeitsräume und Büros. Ob die Kursteilnehmer leichte Sportbekleidung tragen, im Nadelstreifenanzug zur Yogastunde kommen oder bei den Übungen auf dem eigenen Bürostuhl sitzen – alles passt, denn die Übungen sind so aufgebaut, dass sie auch in Berufsbeleidung gemacht werden können. Wichtig ist, dass das Gelernte problemlos und ohne großen Zeitaufwand in den Arbeitsalltag eingebunden werden kann. Eine Nackenübung zwischen einem Arbeitsschritt und dem nächsten, eine Seitwärtsdrehung des Oberkörpers zur Mobilisierung der Wirbelsäule während eines Telefonats oder eine kurze Atemübung vor einem wichtigen Meeting, das sind lauter Übungen, für die nur wenige Sekunden bzw. Minuten benötigt werden und die uns helfen, ein Gleichgewicht zwischen Leistung und Gesundheit herbeizuführen.

Sieghard Gostner
 sieghard.gostner@gmx.de
 334 9788945

Autor und Übungen

Sieghard Gostner ist Yogalehrer mit Spezialisierung im Bereich „Business Yoga“ und eigenem Studio in Brixen/Vahrn (www.shiatsu-yoga.eu). In den kommenden Wochen wird er wöchentlich eine Übung „Yoga auf dem Stuhl... fürs Büro“ in der Südtiroler Wirtschaftszeitung vorstellen. Es handelt sich um Übungen, mit denen insbesondere Büromenschen Rückenschmerzen oder Verspannungen vorbeugen können.



Yoga auf dem Stuhl

Für Schulter & Nacken



➤ Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die vordere Hälfte des Stuhls. Strecken Sie beide Arme nach vorne aus und überschlagen Sie dann den rechten Arm über den linken – falls möglich, sollte der rechte Ellbogen außerhalb des linken Ellbogens sein



➤ Winkeln Sie zuerst den linken Arm an und dann den rechten – die Daumen zeigen zum Gesicht



➤ Bringen Sie die Handinnenflächen zueinander – falls dies nicht möglich ist, bringen Sie die Handrücken möglichst nahe zueinander

➤ Lenken Sie jetzt Ihre Achtsamkeit auf die Ellenbögen und ziehen Sie diese mit der Einatmung nach oben (ca. Schulterhöhe), und mit der Ausatmung drücken Sie sie nach vorne

➤ Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser Haltung, achten Sie darauf, dass die Ellbogen nicht absinken!

➤ Lösen Sie die Position auf und legen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ab. Falls notwendig, machen Sie einige kleine Bewegungen im Schulter-Nacken-Bereich. Spüren Sie für einige Atemzüge der Übung nach und machen Sie dann dieselbe Übung mit dem linken Arm, den Sie über den rechten Arm überschlagen.

Für diese Übung benötigen Sie ein bis drei Minuten – am besten beginnen Sie mit 30 Sekunden bzw. fünf Atemzügen pro Seite und steigern sich dann langsam auf bis zu zwei Minuten pro Seite. Übertreiben Sie nicht und lassen Sie während der gesamten Übung den Atem ruhig fließen. Respektieren Sie immer die Grenzen Ihres Körpers!!



Modell Südtirol

Die Südtiroler „Smart-Grid-Initiative“ sorgt inzwischen europaweit für Aufsehen. Dieses Innovationsprojekt wurde jetzt Spitzenbeamten der Generaldirektion Energie der EU-Kommission vorgestellt. Mit lokalen Energieversorgern und Unternehmen arbeitet der Südtiroler Energieverband (SEV) in der „Smart-Grid-Initiative“ an der Stromversorgung der Zukunft. „Intelligente“ Netze (Smart Grids) sollen demnach den Informationsfluss zwischen Versorgern und Kunden ermöglichen. Der Stromlieferant kann dann auf Bedarfsprognosen zurückgreifen und die Lastregelung im Netz steuern. Der Konsument hat wiederum Möglichkeit, sich Preisvorteile zu sichern, indem er seinen Verbrauch auf Zeiten mit geringer Netzauslastung konzentriert. Die hochrangigen EU-Vertreter nahmen in der EU-Hauptstadt Brüssel mit Fachleuten aus Südtirol, Österreich, Norwegen, Schweden und Finnland an einem Meeting teil, zu dem der europäische Verband der unabhängigen Strom- und Gasverteilernetzwerke (GEODE) geladen hatte. Der Südtiroler Energieverband ist nicht nur GEODE-Mitglied – die SEV-Führung ist auch in den Leitungsgremien von GEODE vertreten.

Südtirol forscht: Die „Smart-Grid-Initiative“ gestaltet die Stromversorgung der Zukunft – und wird europaweit als Innovationsprojekt geschätzt.

Südtiroler Energieverband
 Raiffeisenstraße 2 • 39100 Bozen • www.sev.bz.it