



YOGA IM BÜRO

10 Minuten

Entspannung bei der Arbeit

Von Franziska Nöthen

Mit einer kurzen Yoga im Büro Einheit an deinem Schreibtisch kannst du eine entspannende Pause in deinen Arbeitstag bringen. Dadurch förderst du deine Gesundheit und verbesserst deine Stimmung.

So wie du gerade vor deinem PC oder deinem Handy sitzt und diesen Artikel liest, verbringen sehr viele Menschen den ganzen Tag. SITZEND. Das führt bei vielen zu gesundheitlichen Problemen und dazu, dass sie immer mehr zunehmen.

Gönne dir deshalb täglich eine kleine Pause und führe ein 10 Minuten Yoga Training durch. Egal ob bei der Arbeit, im Büro oder zu Hause. Alles, was du brauchst, ist ein Stuhl.

WARUM BRAUCHST DU YOGA IM BÜRO?

Ausgleichssport vom vielen Sitzen brauchte früher kein Mensch. Bevor es Handys, Computer, E-Mails und andere moderne Annehmlichkeiten gab, waren die Leute oft viel aktiver im Job.

Wenn sie ihrem Kollegen eine Frage stellen mussten, gingen sie durch das Büro und besprachen das Problem persönlich. Heute wird selbst dieser kurze Weg häufig durch eine E-Mail oder ein Telefonat ersetzt.

Leider hat diese Bequemlichkeit einen hohen Preis. Aufgrund unseres sitzenden Verhaltens kommt es immer häufiger zu Rückenschmerzen, Fettleibigkeit, [Diabetes](#) und [Herzerkrankungen](#). (1)

Ein einfaches 10-minütiges Yoga-Training, das für das Büro modifiziert wurde, kann Wunder für deine Gesundheit bewirken. Es reduziert deinen Arbeitsstress, sodass du ihn nicht mit nach Hause nimmst.

WAS SIND DIE VORTEILE VON YOGA IM BÜRO?

Es ist wohl kein Geheimnis, dass berufstätige Frauen viel Stress am Arbeitsplatz haben. Was natürlich nicht heißen soll, dass es Männern anders ergeht. Mehr Stress führt zu mehr Angstzuständen und mehr Depressionen.

Eine [Studie](#) ergab, dass Frauen, die regelmäßig Yoga praktizieren, sowohl ihren Blutdruck als auch ihr Stressempfinden reduzieren konnten. Demnach werden ein **kombiniertes Üben von Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken** empfohlen.

Aber Yoga bietet noch mehr gesundheitliche Vorteile. Es...

- fördert die Flexibilität
- vermindert Stress
- stärkt das Immunsystem
- löst Verspannungen
- erhöht die Gedächtnisleistung und Konzentration
- lindert Rückenschmerzen

Eine [Studie der Bangor University in Großbritannien](#) zeigte eindrucksvoll, dass [Yoga Rückenschmerzen](#) lindert. Und das nach einem nur 8-wöchigen Yoga-Kurs.

DAS BRAUCHST DU FÜR DIE YOGA ÜBUNGEN IM BÜRO

Bevor wir starten, lass uns noch kurz über das Zubehör reden. Viele Menschen betreiben Yoga im Büro ohne spezielle Gegenstände. Für das Yoga-Workout, das wir gleich durchführen, brauchst du nur einen Stuhl.

Wenn es dir bei der Entspannung hilft, kann es aber hilfreich sein, dein Büro für die Zeit der Yoga-Pause in eine kleine Ruhe-Oase zu verwandeln, indem du...

- entspannende Musik laufen lässt
- Räucherstäbchen abbrennst (aber bitte nur, wenn du damit niemanden störst)
- eine Kerze anzündest
- eine Yogamatte im Büro ausrollst
- die Meditation auf einem Yoga-Kissen oder einer Meditationsbank durchführst

Gleichzeitig sind einige der Gegenstände auch schöne Dekorationsobjekte, wenn du genügend Platz im Büro hast.

YOGA IM BÜRO FÜR JEDERMANN

Wenn du die Möglichkeit hast, im Büro deine Yogamatte auszurollen, um eine kurze [Yoga-Morgenroutine](#) durchzuführen, ist das natürlich ein Privileg.

Für die meisten Menschen ist das jedoch keine Option. Yoga ist aber auch gut ohne Matte und ohne Schwitzen möglich. Aufgrund der flexiblen Anwendungsmöglichkeiten ist es ideal, um sofort Stress abzubauen.

Mach dir keine Sorgen, auch wenn du eigentlich gar kein Yogi oder keine Sportskanone bist. Du wirst gleich feststellen, dass Yoga im Büro nicht viel mit einem anstrengenden Workout zu tun hat. Die sanften Bewegungen bringen dich nicht ins Schwitzen.

Die Yoga Übungen mobilisieren dich, lockern Verspannungen und bringen dir Gelassenheit.

YOGA IM BÜRO - DAS 10 MINUTEN-WORKOUT

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie du das Yoga-Training in deinen Arbeitsalltag einbauen kannst:

1. In deiner Pause als 10-minütiges Training
2. Verteilt auf mehrere kleine Einheiten

Ich kann dich nur dazu ermutigen, das 10 Minuten-Workout im Stehen durchzuführen. Sitzen wirst du wahrscheinlich genug bei der Arbeit. Eine Alternative ist es, die Übungen nicht nacheinander durchzuführen, sondern immer mal wieder eine einzelne Übung zwischendurch.

So verteilst du die Entspannungsübungen über den ganzen Arbeitstag und lockerst deine verspannte Muskulatur wiederholt.

1. BERGHALTUNG ZUR ENTSPANNUNG (IM SITZEN)

Yoga bietet eine hervorragende Möglichkeit zum Entspannen. Diese Übung solltest du jeweils am Anfang und am Ende deiner Yoga-Einheit durchführen.

Wenn du die Übung im Stehen durchführst, stell deine Füße bewusst ganz eng zusammen, um dein **Gleichgewicht** zu verbessern. Steh aufrecht, so als ob dich jemand am Scheitel nach oben zieht. Dabei rollst du die Schultern nach unten und hinten.



Oder du setzt dich auf einen Stuhl. Streck dir Wirbelsäule aus, so dass dein Rücken gerade ist. Nimm auch das Kinn etwas zurück, um die Wirbelsäule noch mehr zu strecken. Stelle die Füße hüftbreit auf und lege die Hände locker auf deine Oberschenkel.

Konzentriere dich auf deinen Atem. Lass alle Gedanken an die Arbeit los und verschieb sie auf später. Achte auf deine Schultern. Wenn sie noch angespannt sind, lass los und entspanne dich. Atme tief ein und (noch etwas länger) aus.

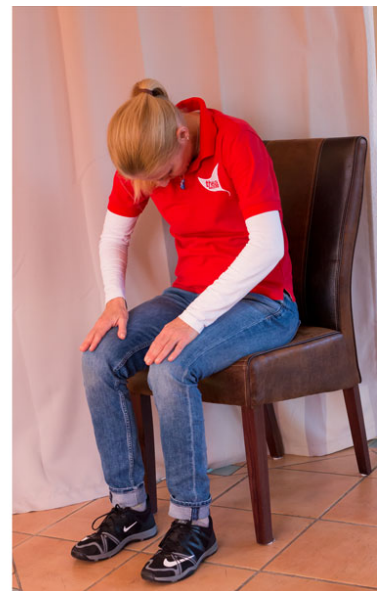
(Dauer: 2 Minuten)

2. (SITZENDE) KUH- UND KATZENHALTUNG

Die Kuh- und Katzenhaltung ist eine einfache, aber sehr effektive Yoga-Haltung bzw. Asana. Sie mobilisiert deine Wirbelsäule und entspannt die Muskulatur.

Bei der Office-Version kannst du auf dem Stuhl sitzen bleiben und deine Hände auf den Oberschenkeln lassen.

Auch wenn du die Übung im Stehen ausführst, bleiben die Hände auf den Oberschenkeln und du beugst dich ein bisschen nach vorne. Die Knie winkelst du dabei leicht an.



Atme ein, während du deine Brust nach vorne herausstreckst und deine Schulterblätter zusammendrückst. So wie eine Katze, die sich nach einem Mittagsschlaf dehnt. Atme anschließend aus und bring dein Kinn an deine Brust. Mach deinen Rücken ganz rund, wie ein Katzenbuckel.

Führe die beiden Gegenbewegungen einige Male hintereinander aus, wobei du tief ein- und ausatmest. Lass dich durch deinen Atem in die Position leiten. Dein Ziel ist es, einem sanften Rhythmus zu folgen, der auf deine Atmung abgestimmt ist.

(Dauer: 1 Minute)

3. MOBILISATION DES NACKENS

Im Nacken bauen sich gerne Verspannungen auf, insbesondere, wenn du lange am Computer sitzt. Damit du wieder eine lockere Muskulatur bekommst, werden wir jetzt die Halswirbelsäule mobilisieren.



Setz dich wieder entspannt und aufrecht auf den Stuhl oder stell dich wie bei der Berghaltung aufrecht hin.

Neige den Kopf mit der Einatmung sanft nach rechts und komm mit der Ausatmung zurück in die Ausgangsposition. Mit der nächsten Einatmung neigst du den Kopf nach links. Neige nach der nächsten Ausatmung den Kopf nach hinten, ohne dass dabei die Halswirbel "abknicken". Zum Schluss neigst du den Kopf nach vorne. Halte die Stellung für ca. 10 Sekunden.

Drehe dann den Kopf mit der Einatmung in einem Halbkreis nach rechts und mit der Ausatmung wieder zurück nach unten in die Mitte. Wiederhole die Übung abwechselnd links und rechts für ein paar Atemzüge.

(Dauer: 1 Minuten)

4. SITZENDE WIRBELSÄULENDREHUNG

Lass uns als Nächstes eine Rotationsbewegung zur Mobilisierung deiner Brust- und Lendenwirbelsäule durchführen. Die Ausgangsposition ist wieder der Sitz. Lege deine rechte Hand von außen an deinen linken Oberschenkel.

Dreh dich zur linken Seite und schau dabei zurück über deine linke Schulter. Wenn du die Dehnung verstärken möchtest, nimm den linken Arm nach hinten und fasse die Stuhllehne damit, um den Oberkörper noch weiter zu drehen. Halte die Stellung für 3 tiefe Atemzüge.



Komm mit dem Ausatmen zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole die Yoga Übung auf der anderen Seite.

(Dauer 1 Minute)

5. SCHULTERDEHNUNG

Diese Reihe von Dehnübungen zielen auf die Muskeln in deinen Schultern und im oberen Rücken ab. Sie helfen dabei, die Brustmuskulatur zu öffnen.

Ziehe zunächst die Schultern mit der Einatmung so weit wie möglich nach oben. Lass sie mit der Ausatmung nach unten fallen. Wiederhole das ein paar Atemzüge zur Lockerung der Schultermuskeln.

Zieh die Schultern nach hinten, ohne dabei in ein Hohlkreuz zu fallen. Falte die Hände hinter dem Rücken und zieh die Schultern nach unten. Mach dich weit in der Brustregion und atme dabei tief ein und aus.

Du wirst feststellen, dass die Anspannung und das anschließende Lösen deiner Muskeln ein willkommenes Gefühl darstellt, das Stress lindert.

(Dauer: 1 Minute)



6. SITZENDE HÜFTMOBILISATION

Häufig sind verkürzte Hüftmuskeln ein Grund für Rückenschmerzen im unteren Bereich. Lass uns deshalb etwas mehr Beweglichkeit in deine Hüfte bringen. Ich muss gestehen, dass ich bei dieser Übung ziemliche Probleme habe - aber ich finde sie großartig.

Setz dich hin und lege deinen rechten Knöchel auf dein linkes Knie. Mit der rechten Hand drückst du nun das Knie sanft nach unten, während du die Übung 30 Sekunden hältst.



Wiederhole die Mobilisationsübung auf der anderen Seite mit dem linken Knöchel auf dem rechten Knie. Halte die Dehnung auch dort wieder für 30 Sekunden, während du gleichmäßig ein- und ausatmest.

(Dauer: 1 Minute)

7. MACHTVOLLE HALTUNG (STUHLPOSITION)

Genug gegessen. Mit der nächsten Yoga Übung stärken wir deinen gesamten Unterkörper, öffnen den Brustkorb und lockern die Schultern. Die Stuhlhaltung sieht vielleicht einfach aus, aber sie wird dich sicherlich herausfordern.

Aus dem aufrechten Stand beugst du die Beine und verlagerst das Gewicht auf die Fersen. Hebe die Arme nach oben, wobei die Handinnenflächen zueinander zeigen. Der Blick geht leicht nach oben. Setz dich so weit wie möglich nach unten, so als ob du dich auf einen Stuhl setzt.



Verlängere in der Einatmung deine Wirbelsäule. Die Schultern bleiben geöffnet und entspannt, die Schulterblätter ziehen nach hinten und unten. Senke das Steißbein ab und komm aus dem Hohlkreuz heraus.

Bringe deine Arme mit der Ausatmung nach hinten neben den Körper und mit der Einatmung wieder nach vorne. Wiederhole dies für einige Atemzüge.

(Dauer: 1 Minute)

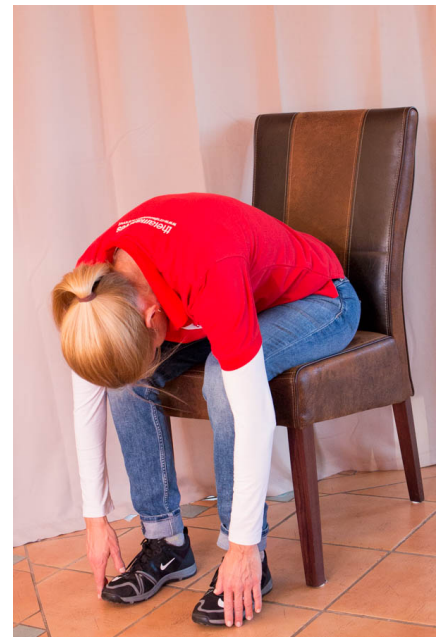
8. SITZENDE VORBEUGE

Nachdem wir die Wirbelsäule gekräftigt haben, werden wir sie zum Abschluss wieder dehnen. Setz dich wieder auf den vorderen Teil des Stuhls und nimm die Füße hüftbreit auseinander.

Beuge dich mit geradem Rücken nach vorne und lass die Arme locker nach unten baumeln. Lege die Brust auf die Oberschenkel und lass den Kopf locker hängen. Entspanne dich in dieser Position für ein paar tiefe Atemzüge.

Nach dieser Übung entspannst du dich noch ein paar Minuten in der aufrechten Sitzposition, während du auf deine Atmung achtest. Wenn du noch ein paar Minuten länger Zeit hast, ist dies die perfekte Gelegenheit für eine kurze Meditation.

(Dauer: 2 Minuten)



FAZIT

Ich hoffe, du hast das 10-minütige Yoga im Büro genossen. Am besten gewöhnst du dir täglich an, in einer kurzen Arbeitspause ein paar Yoga Übungen durchzuführen, um Stress abzubauen. Gönn dir die dringend nötige Entspannung.

So, das wars mal wieder. Jetzt bist du an der Reihe.

Viel Spaß beim Üben!

Franzi