

# E-BOOK SPECIAL

*Yoga für sitzende Berufe  
by Rock Your Yoga*

Warum sitzende Berufe dem  
Körper schaden

Welche einfachen Mittel bereits im  
Alltag helfen können

Welche Yoga-Haltungen auch für  
Einstieger die erste Wahl sind



Ständiges Sitzen ist ein Problem - das weiß heute fast jeder. Dennoch nimmt die Zeit, die viele Menschen täglich im Sitzen zubringen, weiterhin rasant zu.

Die offensichtlichste Lösung für dieses Problem ist natürlich, weniger zu sitzen! Tatsächlich werde ich dir in diesem E-Book einige Tipps geben, wie du das Sitzen mit einfachen Mitteln unterbrechen kannst.

Da sich das Sitzen aber kaum komplett vermeiden lassen wird, möchte ich dir Yoga-Übungen beibringen, die du als Anfänger oder Fortgeschrittenen nutzen kannst, um die vielen Beschwerden, die durch sitzende Tätigkeiten hervorgerufen werden, zu lindern.

Du wirst sehen, dass hier bereits wenige Minuten pro Tag Abhilfe schaffen können. Das Beste daran: Yoga wird dir nicht nur gegen Rückenschmerzen oder verkürzte Hüftbeuger helfen. Es wird deinem gesamten Körper und auch Geist Gutes tun.

In all den Jahren, die ich nun als Yoga-Lehrerin im eigenen Studio und mittlerweile online unterrichtet habe, habe ich erlebt, wie Yoga den Menschen auf verschiedene Arten geholfen hat. Doch niemals hat jemand gesagt: "Mir hat Yoga nichts gebracht."

Ich hoffe, auch dich für Yoga begeistern zu können. Doch zunächst kümmern wir uns um das dringendste Problem - die Auswirkungen des vielen Sitzens.

# **Wichtiges vorab**

Alle Informationen in diesem Buch habe ich nach bestem Gewissen für dich zusammengestellt. Dennoch übernehme ich keine Verantwortung für eventuelle Folgen, die aus der Anwendung meiner Informationen erfolgen. Im Idealfall lässt du dich von einem Arzt untersuchen, um bereits vorhandene Schwachstellen (etwa eine Bandscheibenvorwölbung) abzuklären.

Auch mit bereits bestehenden Einschränkungen kann Yoga durchaus praktiziert werden. Allerdings kann ich in diesem Buch nicht auf alle möglichen Fälle eingehen. Dieses E-Book fokussiert sich daher auf allgemeine Informationen und geht von gesunden Lesern aus.

Alle Texte und Bilder dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Du darfst das Buch oder Teile davon nicht in abgeänderter Form verbreiten - weder kostenpflichtig noch kostenlos.

**Rock Your Yoga**  
**by Claudia Jehmlich**  
**<https://rockyouryoga.de>**  
**[info@rockyouryoga.de](mailto:info@rockyouryoga.de)**



# **Yoga für sitzende Berufe**

<b>1</b>	Warum dauerhaftes Sitzen ein Problem ist	<b>05</b>
<b>2</b>	Was Yoga für dich tun kann	<b>11</b>
<b>3</b>	Tipps für den Alltag	<b>15</b>
<b>4</b>	Die Vorteile von Yoga	<b>18</b>
<b>5</b>	Übungen am Schreibtisch	<b>19</b>
<b>6</b>	Übungen auf der Yoga Matte	<b>39</b>
<b>7</b>	Warum Yoga hilft	<b>43</b>



Der Arbeitsplatz kann  
noch so schön und die  
Körperhaltung noch so  
gerade sein:  
Dauerhaftes Sitzen führt  
früher oder später zu  
ernst zu nehmenden  
Beschwerden,



# 1

Die Arbeit im Büro kann stressig sein, aber das muss ich dir ja nicht sagen. Immerhin liest du dieses Buch nicht ohne Grund. Wahrscheinlich kämpfst du nach einiger Zeit am Bildschirm mit Nackenverspannungen, Schmerzen am Handgelenk oder im Rücken.

Daher ist es wichtig, nach maximal 50 Minuten Bildschirmarbeit eine Pause von etwa 10 Minuten einzulegen. Diese Pause ist nicht nur Balsam für deine Augen, auch dein Nacken und Rücken profitieren davon - wenn du die Pause sinnvoll nutzt.

Es gibt effiziente und tolle Yogaübungen, die keinen großen Platz einnehmen und sogar auf dem Bürostuhl durchgeführt werden können.

Wenn deine Kollegin (oder Kolleginnen) das ebenfalls probieren möchten, macht es gemeinsam. In geselliger Runde wird es garantiert noch lustiger. Dein Chef wird bestimmt nichts dagegen haben, wenn du nach den Entspannungsübungen für deinen Körper wieder frisch ans Werk gehst und mit voller Energie bis zum Feierabend alles gibst.

Ganz gleich, ob du diese Übungen nur in einer Pause durchführst oder in zwei Pausen, sie helfen dir, Druck und Spannungen fallen zu lassen für einen klaren Kopf. Und der ist schließlich das A und O für eine erfolgreiche Arbeit.

Wer stundenlang nur auf den Bildschirm starrt und sich kaum vom Stuhl röhrt, der wird früher oder später mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben.



Neben dem Rücken und Nackenbereich gehören folgende Körperregionen zu den häufigsten Problemzonen durch vieles Sitzen: Hüfte, Handgelenke und Waden.



Wer über einen längeren Zeitraum von mehreren Stunden durchgehend sitzt, schadet damit seinem Körper. Unser Körper kann dadurch zum einen weniger Kalorien verbrennen, da der Stoffwechsel heruntergefahren wird.

Das ist eine nur allzu logische Folge unseres Körpers, da wir ohne Bewegung auch weniger Energie verbrauchen. Mit jeder einzelnen Stunde, die wir sitzen, erhöht sich die Gefahr von Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Gefäßverengungen und Entzündungen.

Ebenfalls entstehen durch zu langes Sitzen Fehlbildungen an Rücken, Nacken und Schulter, weil der Körper zu lange in nur einer einzigen Position verharrt.

Verspannungen sowie chronische Rücken- und Nackenschmerzen durch verkürzte Muskulatur sind nur eine Folge davon. Dem sollten wir uns bewusst werden, denn nur dreimal die Woche abends etwas Bewegung für eine Stunde reicht bei einer sitzenden Tätigkeit nicht aus.

Das liegt daran, weil die sitzende, passive Zeit der aktiven Zeit deutlich überwiegt. Deshalb ist tägliche Bewegung von mindestens einer halben bis besser einer Stunde wichtig. Und mit den täglichen Yogaübungen für sitzende Berufe bereitest du dir schon den Anfang für den Weg zu einem gesunden Körper.

Wenn du zusätzlich etwas für deinen Körper auf Arbeit tun möchtest, dann nimm die Treppe statt den Fahrstuhl und laufe beim Telefonieren durch das Zimmer statt sitzen zu bleiben.



Schon kurze  
Unterbrechungen der  
sitzenden Position, z.B.  
durch Laufen beim  
Telefonieren, sind  
überraschend wirksam.

Wenn du es schaffst, die tägliche sitzende Zeit um mindestens ein bis zwei Stunden zu reduzieren, hast du bereits viel gewonnen. Du darfst nicht vergessen, dass du nicht nur 8 oder 4 bis 6 Stunden bei Teilzeit auf Arbeit sitzt, sondern auch bei dir zuhause, im Auto, im Bus, bei Freunden.

Schwere Beine, schmerzender Rücken (auch im Lendenbereich) und dauerhafte Nacken- sowie begleitende Kopfschmerzen sind erste Anzeichen dafür, dass du zu lange sitzt. Bewegungsmangel ist ein anerkannter Auslöser für viele Krankheiten, die durch ein wenig tägliche Übungen im Büro und nach Feierabend hätten vermieden werden können.

Und keine Bange: Es muss nach Feierabend kein Dauerlauf sein und auch kein 2-stündiger Besuch des Fitnessstudios. Ein flotter Spaziergang von einer halben bis einer Stunde macht es auch - und danach kannst du noch schnell die vergessenen Kleinigkeiten vom Supermarkt holen.

Ein weiteres Problem sind die schweren Beine, die auf Dauer Durchblutungsstörungen hervorrufen können. Durch das lange Sitzen sackt das Blut schneller in die Beine und das wiederum belastet unsere Gefäße. Wer sich während der Arbeit, der Pause und abends nach Feierabend für zusätzlich eine halbe bis eine Stunde bewegt, hilft der Durchblutung in den Beinen.

Denn nur wenn wir unsere "Pumpe" in den Muskeln der Waden aktivieren, die für einen gesunden Blutfluss in den Beinen zuständig ist, beugen wir Krampfadern und Durchblutungsstörungen vor. Diese können nämlich dauerhaft und unbehandelt zu Thrombosen führen, die für uns gefährlich werden können.

Die Muskelpumpe in unseren Waden wird schon durch Gehen aktiviert und sorgt für einen besseren Blutfluss. Durch diese Aktivierung der "Pumpe" wird unser Blut von den Venen zum Herzen zurückgepumpt. Bei sitzenden Tätigkeiten ohne Bewegung zwischendurch staut sich das Blut in den Beinen. Auch die 90 Grad Haltung der Knie und Hüfte während des Sitzens erschwert es dem Blut, zum Herzen zurückzufließen.



Falls du bereits einmal erlebt hast, welche heftigen "Stiche" ein eingeklemmter Nerv im Rücken mit sich bringt, hast du eine Vorstellung davon, wie sich ein Bandscheibenvorfall anfühlen kann.

Zu Guter Letzt kann durch zu langes Sitzen die Muskulatur der Beine sowie des Rückens, Nackens und Schultern verkümmern. Daraus resultieren von den anfänglichen leichten Haltungsschwächen schwere akute und chronische Schäden, die nicht mehr umkehrbar sind.

So zum Beispiel können Probleme an der Bandscheibe, der Halswirbelsäule und am Skelett entstehen, die ein Leben lang behandelt werden müssen und unter Umständen einen normalen Ablauf im Alltag erschweren.

## 2

Beim Thema Yoga denken viele gleich an Verknotungen sämtlicher Körperteile, anstrengenden Übungen, die ein ungelenkiger Mensch sowieso nicht schafft und viel Platz, der dafür benötigt wird. Das stimmt aber nicht.

Selbst ungeübte und solche, die noch nie mit Yoga in Berührung gekommen sind (sogar Männer!) können die einfachen aber wirkungsvollen Übungen im Büro ausüben. Die Yogaübungen lockern unsere Muskulatur, sorgen für eine gute Durchblutung und lassen, regelmäßig durchgeführt, Nacken- und Rückenschmerzen verschwinden. Zudem wirken diese Übungen (Beim Yoga heißen Übungen Asanas) vorbeugend bei allen sitzenden Berufen, damit diese Beschwerden gar nicht erst entstehen.

Ganz wichtig: Nicht übertreiben, nicht krampfhaft üben! Lass einfach deinen Atem ganz ruhig in deinem Takt fließen während der Asanas und bleib locker. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und sollte eine Asana mal nicht gleich anschlagen, probierst du einfach die nächste aus. Finde in deinem regelmäßigen "Arbeitstraining" heraus, welche Übungen dir am meisten Spaß machen, dir am besten helfen und bei denen du dich am wohlsten fühlst. Dann tritt der Erfolg von selbst ein und du wirst sehen, dass deine Muskeln viel entspannter sind und deine Schmerzen verschwinden oder zumindest deutlich gelindert werden.

Wenn du während der Übungen merkst, es wird zu anstrengend, hör auf oder mache eine leichtere Übung. Am Anfang genügt es völlig, wenn du dir pro Tag oder Pause nur zwei Übungen vornimmst. Das Pensum kannst du dann nach und nach je nach deinen individuellen körperlichen Bedürfnissen steigern.

An dieser Stelle möchte ich kurz betonen: Die hier erwähnten Yogaasanas ersetzen keinen Arztbesuch! Wenn bei dir zum Beispiel ein Verschleiß von Gelenken vorliegt oder ein Bandscheibenvorfall, dann kann das nur dein Arzt therapieren! Die Asanas beugen lediglich Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Rückenbereich vor beziehungsweise lindern sie auf natürliche Weise, wenn ansonsten keine schweren Grunderkrankungen in diesem Bereich vorliegen.

Vielen Menschen in sitzenden Berufen konnte damit bereits geholfen werden, sie haben viel seltener Nacken- oder Rückenschmerzen und Verspannungen verschwinden mit den Yogaübungen. Ebenfalls gut zu wissen: Falsch machen kannst du mit den Übungen in der Regel nichts, im Gegenteil. Sie werden dir gut tun.

Gibt es bestimmte Punkte, die du beim Yoga im Büro beachten solltest? Ja, die gleichen wie beim Sport allgemein auch. Bevor du die Übungen machst, solltest du nichts schweres oder viel gegessen haben. Schwer ist beispielsweise ein Schnitzel, ein Hamburger, Currywurst oder eine komplette Mahlzeit.

Plane die Übungen in einer Pause ein, in der du nichts isst und wenn, dann nur ein Stück Obst wie einen Apfel oder eine Banane, ein Müsliriegel oder eine Handvoll Studentenfutter. Wer mit vollem Magen Sport treibt, auch Yoga gehört dazu, behindert nicht nur die Verdauung, sondern belastet den Körper damit zusätzlich.

Außerdem können Übelkeit, Schwindel und Brechreiz entstehen. Das Essen kann nach oben Richtung Speiseröhre gedrückt werden oder es wird im Magen beim Sport durchgeschüttelt. All das ist eine Belastung für deinen Körper. Etwa eine Stunde vor den Übungen sollte nichts belastendes gegessen werden.

Hinterher ist eine gesunde Mahlzeit von Vorteil, um deinen Körper mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen. Das wäre zum Beispiel ein leckerer Salat oder Gemüse. Sehr hilfreich das Ausführen der Asanas in einer entspannten Umgebung.

Dazu zählt auch, dass dein Telefon die nächsten 10 bis 15 Minuten nicht klingelt, kein Kollege dich stört und dein Gegenüber dir die nötige Ruhe gönnt, die du dafür benötigst (wenn er/sie nicht mitmacht).



Yoga ist unglaublich vielseitig! Oben siehst du eine Haltung aus dem Aerial Yoga, unten die klassische "Haltung des Kindes".





Während du die Übungen durchführst, richte den Fokus einzig und allein auf dich. Sei in Gedanken nur bei dir, deinem Körper und der Übung, die du gerade durchführst. Konzentriere dich auf deinen Atem, lass ihn fließen und gib dir die Zeit, die du benötigst. Konzentriere dich darauf, wie der Atem in deine schmerzenden Muskelpartien fließt und der Schmerz langsam weniger wird.

Schenkst du den betroffenen Körperstellen deine volle Aufmerksamkeit, wirst du sehen, dass die Übungen positiv auf dich und deinen Körper wirken. Hinterher wirst du dich fit, entspannter und viel geschmeidiger fühlen und vielleicht sogar ein wenig beweglicher.

Im Übrigen: Es gibt tolle Hilfsmittel, die dir deinen Arbeitsalltag im Büroalltag erleichtern. Dazu zählen neben einem Balance-Sitzkissen und einem Gymnastikball als Stuhl auch Stehpulte, ergonomische Bürostühle sowie ergonomische Fußbänke.

Und frische Luft vom geöffneten Fenster hat ebenfalls noch niemandem geschadet....

Bevor wir zu den Yogaübungen kommen, lass uns noch kurz darüber reden, wie du deinen Arbeitsalltag bewegungsreicher gestalten kannst, ohne den Ablauf im Büro zu stören.



## 3

Wie eben schon erwähnt ist es für deinen Körper sehr effektiv, wenn du statt dem Fahrstuhl die Treppe benutzt und beim Telefonieren durch das Zimmer spazierst statt auf dem Stuhl zu sitzen.

Sehr gute Übungen, die du in den (Arbeits-)Alltag integrieren kannst, ist das Fahren mit dem Fahrrad statt mit dem Auto oder dem Bus, falls der Weg zur Arbeit nicht so weit ist. Falls du kein Fahrrad hast, ist zu Fuß gehen die andere Option.

Wenn du dich an bestimmten Tagen dazu entschlossen hast, deine Mittagspause für Yogaübungen zu nutzen, kannst du an den übrigen Tagen

deinen Pausensnack auf einem kleinen Spaziergang essen und es wenn es nur ein Spaziergang auf dem Firmengelände ist.

Sehr praktisch auch der persönliche Besuch bei deiner Kollegin/ deinem Kollegen anstatt ihn anzurufen oder eine E-Mail zu schreiben.

Und wenn es dir irgend möglich ist, lege öfter für etwa 10 Minuten deine Füße hoch, am besten geht das natürlich nach Feierabend zuhause. Und dort bitte ebenfalls nicht zu lange sitzen. Aktiviere deine Wadenpumpe am besten mit Haus- oder Gartenarbeit, mache einen kleinen Spaziergang oder laufe noch mal schnell zum Supermarkt.

Und dann Füße hochlegen!



Ein Balance-Board oder Balance-Kissen ist leicht, nimmt wenig Platz ein und ist kostengünstig. Gleichzeitig ist es vielseitig und am Arbeitsplatz eine praktische Hilfe.





Glücklicherweise werden Steharbeitsplätze von immer mehr Arbeitgebern zur Verfügung gestellt. Doch es muss nicht immer ein höhenverstellbarer Schreibtisch sein. Auch einfachere Hilfsmittel ermöglichen den Wechseln von Sitzen zu Stehen.

# 4

Bevor wir uns gleich den ersten Übungen am Schreibtisch widmen, wollen wir noch kurz genauer auf die Vorteile des Yoga auf Arbeit für sitzende Berufe eingehen.

Neben den vielen körperlichen Vorteilen, die du inzwischen schon erfahren hast und der Tatsache, dass Yoga dir deinen Geist öffnet, die Gedanken sortiert und dich loslassen lässt, hat Yoga im Büro noch einige andere Vorzüge.

Schon nach zehn Minuten Yoga schöpft dein Körper (und Geist) neue Kraft, Energie und Konzentration, was du dringend für eine gute Arbeit benötigst. Yoga für die Arbeit macht deine Wirbelsäule, regelmäßig ausgeführt, flexibler, wovon du ebenfalls in deinem Alltag zuhause profitierst. Dein Gang wird aufrechter, du fühlst dich selbstsicherer und du wirst beweglicher. Du wirst auch stärker, da deine Rumpfmuskulatur durch regelmäßiges Üben kräftiger wird.

Durch Dehnübungen lernst du, dich intensiver zu spüren, auf deinen Körper zu achten und deine Grenzen zu erkennen. Das macht dich im Alltag achtsamer, selbstbewusster und zuversichtlicher. Dein Atem wird freier, tiefer und du bekommst besser Luft durch die Weitung des Brustraums. Zusätzlich erhältst du durch die tiefere und bewusste Atmung mehr Sauerstoff, wodurch deine Konzentration gesteigert wird. Generell wirst du nach dem regelmäßigen Yogatraining im Büro merken, dass du viel zufriedener, ausgeglichener und glücklicher wirst.

Es ist kein Zufall, dass Yoga dermaßen beliebt ist. Natürlich spielt hier ein gewisser „Hype“ eine Rolle. In der westlichen Welt wird Yoga gerne ausgeführt, weil es cool ist oder man einen gewissen Lifestyle ausdrücken möchte. Hierbei möchte ich dies gar nicht verurteilen, denn die positiven Effekte von Yoga zeigen auch Wirkung, wenn man Yoga aus Gründen praktiziert, die keinen traditionellen Ursprung haben. Anders ausgedrückt: Wenn jemand Yoga praktiziert, weil er sich dadurch hip fühlt, profitiert er trotzdem von vielen positiven Effekten auf Körper und Geist.

Yoga funktioniert schon seit Jahrtausenden und dies nicht ohne Grund.



Der Adler hilft  
deinem Nacken  
und deinen  
Schultern.

## 5

Die erste Übung nennt sich Adler. Bei dieser Übung sind lediglich die Arme aktiv, sie entspannt Schultern und Nacken. Stelle dich dafür vor neben deinen Tisch, stelle dich aufrecht hin, Kopf gerade, Augen nach vorn gerichtet.

Nun kreuze deine Arme und versuche, dass deine Handflächen sich berühren. Sollte das nicht klappen, bringe einfach den rechten Daumen mit dem linken Mittel- und Zeigefinger zusammen. Lass die Schultern unten, ziehe die Arme vom Kopf weg und ein wenig nach oben.

Jetzt solltest du eine angenehme Dehnung in deinen

Schultern und dem Schulterblatt merken.

Bleibe 10 Atemzüge in dieser Haltung, die du auch im Sitzen durchführen kannst, wenn es für dich angenehmer ist. Führe die Übung jeweils einmal mit dem linken über dem rechten Arm überkreuzt und andersherum durch.

Wenn es für dich sehr entspannend ist, kannst du natürlich auch 15 oder 20 Atemzüge in dieser Position verweilen. Wichtig, dass du nur so weit gehst, wie es sich für dich gut anfühlt.

Du kannst diese Übung gezielt bei Nacken- und Schulterschmerzen einsetzen und beliebig oft in dein Trainingsprogramm auf Arbeit einbauen.

Die zweite Übung ist eine zentrierende Atemübung. Mittels dieser Übung kannst du Stress abbauen, Druck und Anspannung lösen sowie deinen Körper durch völliges Loslassen deiner Gedanken entspannen. Wenn du für ein paar Minuten bewusst atmest, geht es dir hinterher auch mental viel besser.

Setz dich dafür mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Lege die linke Hand auf deinen Bauch, die rechte auf die Herzgegend. Atme nun in die Hand, die auf deinem Bauch liegt und spüre, wie sich dein Nabel hebt. Während des Ausatmens sinkt dein Bauch wieder. Während der ganzen Übung atmest du gleichmäßig und ganz ruhig.

Sei in Gedanken nur bei dir, deinem Körper und der Atmung. Damit ein beruhigender Effekt eintritt, solltest du länger aus- als einatmen. Dabei hilft es, die Sekunden zu zählen.

Eine ebenfalls schöne Asana zum Zentrieren ist folgende: Finde einen aufrechten und bequemen Sitz auf deinem Stuhl. (Du kannst alle Asanas, die sitzend ausgeübt werden, im Übrigen auch auf dem Fußboden auf einem Kissen oder einer Matte ausüben. Du musst dafür nicht auf einem Stuhl sitzen!)

Am besten sitzt du, wenn das erste Drittel der Sitzfläche zum Sitzen verwendet wird. Erde deine Füße und geh in dich.



Nun schließe die Augen, berühre beide Handflächen und bringe sie vor dem Brustbein leicht angewinkelt zueinander. Deine Daumen berühren in dieser Haltung dein Brustbein.

Atme fünfmal ganz bewusst tief ein und wieder aus, spüre in deinen Körper hinein, spüre nach und bedanke dich bei dir für das Üben der Yogaübung. Öffne wieder deine Augen.

Diese Asana ist sehr besonders, da sie eine Dankbarkeitsasana ist. Sie lenkt deine Gedanken vom Stress, ordnet sie und lässt dich abschalten. Sie beruhigt deinen Geist und lässt dich offen werden für Yoga, weil du dich bei dir selbst bedankst. Nicht zuletzt lenkt sie die Konzentration auf das Wesentliche.



Die geöffnete  
Körpervorderseite sieht  
simpel aus, fühlt sich  
aber wunderbar  
befreidend an.

Kommen wir zu einer Asana, die deine Körpervorderseite öffnet, dementsprechend heißt sie geöffnete Körpervorderseite.

Setze dich dafür aufrecht auf einen Stuhl oder eine Kiste, den Sitz möglichst nur zu einem Drittel besetzt und erde deine Füße, indem du sie vollständig mit der Sohle fest auf den Boden stellst.

Während du einatmest, streckst du beide Arme gerade nach oben. Wenn du magst, darfst du ihnen mit dem Kopf gern folgen, du kannst den Blick aber auch nach vorne gerichtet gehen lassen.

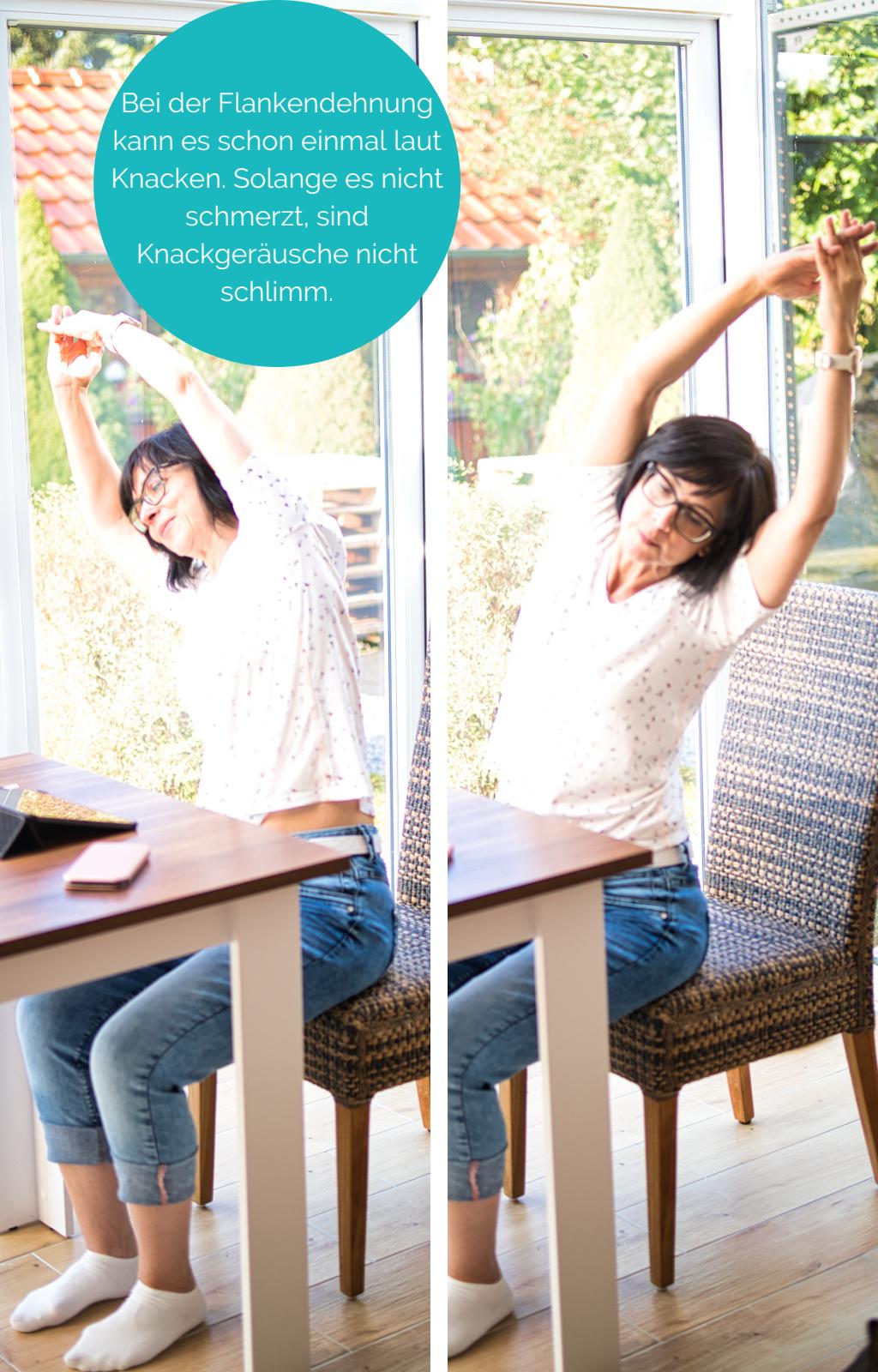
Bleibe 10 Atemzüge in dieser Position, beuge dich ganz leicht nach

hinten in eine Rückbeuge. Wichtig ist, dass du dich dabei nicht verkrampfst und nur so weit gehst, wie es dir gut tut. Beuge dich wirklich nur leicht nach hinten, so als ob du etwas an der Decke betrachten möchtest. Wird es dir zu intensiv, löse die Position.

Achte darauf, dass deine Schultern immer unten bleiben, auch wenn du die Arme nach oben hebst. Sonst besteht die Gefahr, dass sich dein Nacken verspannt und das wäre kontraproduktiv. Während du ausatmest, lehnst du dich zurück in die aufrechte Position, dabei umarmst du dich selbst und ziehst die Schulterblätter dabei leicht auseinander.

Regelmäßig durchgeführt beugt diese Übung einem verspannten Nacken und Schultern vor und löst bereits vorhandene Verspannungen effektiv.

Außerdem wird deine Brustwirbelsäule geweitet, deine Lungen bekommen mehr Luft.



Bei der Flankendehnung kann es schon einmal laut Knacken. Solange es nicht schmerzt, sind Knackgeräusche nicht schlimm.



Für einen beweglichen und geschmeidigen Rücken sorgt die Übung Flankendehnung. Gleichzeitig wird der Bauchraum geöffnet, das Becken gedehnt und der Geist erfrischt.

Setze dich dafür aufrecht auf einen Stuhl (die Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden) und erde deine Füße, indem du sie vollständig auf dem Boden aufstellst. Hebe beim Einatmen beide Arme hoch und achte darauf, dass deine Schultern unten bleiben und sie nicht versehentlich mit hochziehest.

Führe die Hände zusammen, indem du entweder deine Finger ineinander verkreuzt oder mit einer Hand den Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand hältst. Während du ausatmest, bringst du die Hände nach rechts und beugst gleichzeitig deinen Oberkörper leicht nach rechts, bis du ein leichtes Ziehen in der Seite, deiner Flanke, spürst.

Halte die Position 5 bis 10 Atemzüge lang, atme ein und komme zurück zur Mitte. Nun atmest du wieder aus und bringst deine gefalteten Hände nach links, während du gleichzeitig deinen Oberkörper leicht nach links beugst, bis du wieder ein leichtes Ziehen in der Flanke spürst. Bleibe auch hier etwa 5 bis 10 Atemzüge, atme ein und komme zurück in die Ausgangsposition.

Nimm deine Arme langsam runter und lege sie in deinen Schoß. Gehe immer nur so tief in die Flankenbeugung, wie es dir gut tut. Sobald etwas schmerzt, gehst du aus der Position raus.

Für die stehende Variante gelten die gleichen Schritte wie für die sitzende.



Ein gewöhnlicher  
Stuhl dient uns hier als  
tolle Hilfe für die  
Dehnung der  
Körpervorderseite.



Eine andere Möglichkeit der Öffnung deiner Körpervorderseite ist mithilfe deines Bürostuhls.

Rolle den Stuhl etwas vom Schreibtisch weg und stelle dich mit deinem Rücken zur Stuhlrückenlehne. Stelle deine Füße fest auf den Boden und etwa hüftbreit auseinander. Deine Hände fassen jeweils links und rechts an die Rückenlehne. Beuge deine Knie ganz leicht, spanne den Bauch an und richte dein Becken auf.

Die Schultern bleiben locker und werden nicht nach oben gezogen. Schau gerade nach vorne und schiebe den Stuhl ganz leicht von dir weg, so dass du ihn noch gut greifen kannst und einen festen Stand hast. Dabei werden die Schultern leicht nach hinten gezogen.

Wenn es angenehm für dich ist, kannst du den Kopf ein wenig nach oben richten und gen Decke schauen. Schließe deine Augen und spüre die angenehme Dehnung in deiner Körpervorderseite, besonders des Brustraumes.

Rolle den Stuhl nun vorsichtig wieder zurück, öffne die Augen, atme ein paar Mal ein und aus und spüre nach. Wenn du möchtest, kannst du zum Abschluss deine Schultern ein paar mal nach vorne kreisen lassen.

Achte darauf, dass du nicht ins Hohlkreuz fällst und die Bauchspannung die ganze Zeit gehalten bleibt. Somit schützt du deinen unteren Rücken.

Machst du diese Übung regelmäßig wirst du merken, dass du im Alltag automatisch aufrecht stehst oder gehst.



Während die Hüftöffnung kontrolliert ausgeführt sehr nützlich ist, ist davon abzuraten, die sehr ähnliche aussehende Sitzhaltung dauerhaft einzunehmen. Bei dieser wird der Körper nämlich einseitig verlagert, was wiederum zu Disbalancen führen kann.



Die nächste Asana, die Hüftöffnung, beugt Rückenschmerzen vor, richtet dein Becken aus und entlastet den unteren Rücken. Außerdem fördert sie eine verbesserte Beweglichkeit deines unteren Rückens.

Führst du diese Asana regelmäßig durch, profitieren ebenfalls deine Schultern und Knie davon, da sie entlastet werden. Für diese Übung solltest du deine Schuhe ausziehen, sie ist dann einfacher durchzuführen.

Setz dich auf einen Hocker oder Stuhl und halte deinen Rücken gerade. Es ist wieder ausreichend, wenn du nur drei viertel der Sitzfläche nutzt. Achte darauf, dass du dein Gewicht gleichmäßig auf deine Gesäßknochen verteilst. Rutsche ein bisschen hin und her auf dem Stuhl oder dem Hocker, bis du wirklich beide Gesäßknochen fest und gleichmäßig auf der Sitzfläche spürst.

Richte dein Becken ganz leicht nach vorne, nimm dein linkes Fußgelenk und lege es auf dein rechtes Bein oberhalb von deinem Knie ab. Nun nimmst du entweder deine rechte Hand oder deinen rechten Unterarm, je nachdem was bequemer für dich ist, und drücke vorsichtig dein linkes Bein nach unten.

Atme dabei durch die Nase in deinen Bauch. Halte die Position etwa 3 Minuten und wiederhole sie dann mit der anderen Seite.

Wenn es dir zu anstrengend ist, die Übung 3 Minuten zu halten, verkürze die Zeit am Anfang auf eine Minute und steigere dich im Laufe der Zeit.



Die Berghaltung  
ist auch Basis für  
viele Yoga-  
Abfolgen, etwa  
den Sonnengruß.

Kommen wir zur Berghaltung. Sie fördert deine Konzentration und dein Gleichgewicht, entlastet deine Bandscheiben, vertieft deine Atmung und sorgt für eine bessere Durchblutung in deinen Beinen und Armen. Diese Übung ist am wirksamsten, wenn du die Schuhe ausziehst.

Stell dich gerade hin, achte darauf, dass deine Fußsohlen fest auf dem Boden stehen, die Füße hüftbreit auseinander. Stell dir vor, du wärst ein Baum und deine Füße die Wurzeln.

Nun stell dir vor, deine Wurzeln wachsen in den Boden hinein, du wirst immer kräftiger und stabiler. Ein leichter Wind weht, doch der kann dir nichts anhaben, weil du mit dem Boden verwurzelt bist. Ein wenig Wackeln dabei ist erlaubt, denn schließlich wackeln echte Bäume auch bei Wind.

Atme durch die Nase ein und aus, konzentriere dich jetzt auf deinen Atem. Während du die Arme beim Einatmen nach oben streckst, achte darauf, dass die Handflächen über dem Kopf zueinander zeigen.

Du kannst die Hände auch gern zusammenbringen. Die Schultern bleiben locker und unten. Nun hebe deine Fersen und gebe das Gewicht auf die Ballen und Zehen, so dass du das Gleichgewicht behältst.

Wenn du am Anfang noch wackelst und gleich wieder auf die Fersen fällst, ist das nicht schlimm. Jeder Anfang ist schwer. Gib deinem Körper die nötige Zeit, die er benötigt, um zu seinem Gleichgewicht zu finden.

Streck dich ganz lang und richte dein inneres Augenmerk auf deinen Rücken, der nun ganz lang ist. Atme aus, senke die Arme und setz die Fersen langsam ab. Passe auf, dass du die Übung ganz langsam und kontrolliert durchführst ohne hektische Bewegungen. Letztere passt du an deinen natürlichen Atemrhythmus an.

Führe diese Übung etwa 5 bis 10 mal durch.



Für eine entspannte Schulter gibt es eine tolle Übung. Stelle dich für die Schulterdehnung neben eine Wand, einen Schrank oder eine Tür.

Stelle dich nun aufrecht hin, der Blick nach vorn. Beuge deinen linken Arm und bringe den Unterarm senkrecht an die Wand, so dass der Unterarm komplett aufliegt. Die Finger zeigen dabei nach oben und sind weit gespreizt.

Achte darauf, dass sich dein Ellbogen auf Höhe deiner Schulter befindet. Drehe deinen Oberkörper nun behutsam von der

Wand weg, strecke deinen rechten Arm ganz zur Seite aus und spreize auch hier die Finger.

Die Schulterblätter bleiben unten. Damit du deine Knie nicht unnötig und falsch belastest, drehe deine Füße mit. Atme einmal kräftig durch, lös dann auf und mache das gleiche mit der anderen Seite.

Du kannst die Übung bis zu 3 mal pro Seite wiederholen.



Wie gut es sich anfühlt,  
den Rücken einfach  
einmal bewusst fallen zu  
lassen!

Unsere vorletzte Übung ist sehr gut für den Rücken, er wird gedehnt und dabei entspannt. Außerdem wirkt sich die Übung ebenfalls sehr gut für den Nackenbereich aus, da auch er entlastet wird.

Setz dich dafür auf einen Stuhl oder Hocker, stelle beide Füße geschlossen nebeneinander fest auf dem Boden auf. Verschränke nun deine Handflächen hinter deinem Rücken, indem du die Hände faltest.

Jetzt beugst du dich nach vorne mit dem Kopf bis über deine Knie. Wenn du nicht ganz so gelenkig bist oder noch Anfänger, gehe nur so weit nach vorne, wie es für dich angenehm ist.

Der Blick sollte jedoch immer zu den Beinen gehen oder der Kopf locker nach unten hängen. Deine Arme gehen während der Vorbeuge mit dir mit und bleiben oberhalb deines Nackens weit ausgestreckt stehen.

Am Anfang ist es ausreichend, wenn du mit deinen Armen nur bis zur Hälfte deines Rückens kommst. Während der gesamten Übung bleiben deine Füße fest auf dem Boden stehen.

Bleibe für etwa 5 bis 10 Atemzüge in dieser Position, je nachdem, wie anstrengend oder angenehm die Übung für dich ist und komme dann langsam wieder hoch.

Während du langsam wieder hochkommst, lässt du hinten deine Arme ebenfalls langsam sinken.

A photograph showing a person's hands resting on a wooden table. The person is wearing two smartwatches, one on each wrist. The background is blurred, showing a bright outdoor setting with a glass and a laptop on the table.

Die Handgelenke  
leisten täglich sehr  
viel Arbeit und sollten  
daher nicht  
vernachlässigt werden.

Unsere letzte Übung in Bewegung ist unseren Handgelenken gewidmet, die wir auf keinen Fall vergessen dürfen. Schließlich leisten sie am Computer ganze Arbeit durch stundenlanges Tippen auf der Tastatur.

Für eine Auflockerung der Handgelenke stelle dich vor deinen Bürotisch und drehe deine Handinnenflächen nach außen. Lege sie nun nebeneinander auf die Tischfläche und achte darauf, dass deine Finger über den Rand hinaus zu dir zeigen.

Lehne dich ein wenig zurück, bis du einen leichten Widerstand im Handgelenk merkst.

Bleibe solange in dieser Haltung, wie es für dich angenehm ist, maximal jedoch zwei Minuten, um die Gelenke nicht zu überdehnen.

Du kannst die Handgelenksdehnung auch anders herum ausführen. Schaue dir hierzu einfach die entsprechenden Bilder auf der vorherigen Seite an. Manchmal sagen Bilder nun einmal mehr als Worte.

Viele Menschen sind erstaunt über die Wirkung der Mondatmung.



Widmen wir uns der Mondatmung an. Mit ihr wirst du total entspannt, verscheuchst jeglichen Rest von Stress und beruhigt dein Gemüt.

Setze dich auf deine Matte oder eine Decke, geh in den Schneidersitz (wenn das aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, kannst du gerne deine Beine ausstrecken) und setze dich gerade auf. Halte dein rechtes Nasenloch mit dem Daumen zu und atme nur durch dein linkes Nasenloch ein.

Wechsel jetzt das Nasenloch, indem du mit dem anderen Daumen dein linkes Nasenloch zuhältst und durch das rechte Nasenloch ausatemst. Atme lang und gleichmäßig aus.

Diese Übung kannst du bis zu 10 mal wiederholen. Atme ruhig und langsam.



Den Abschluss einer jeden Yogasession im Büro ist die Abschlussübung, die du immer nach deinen täglichen oder wöchentlichen Übungen durchführen solltest. Sie führt dich zurück auf den Boden der Tatsachen (oder der Arbeit) und lässt dich das Getane nachspüren. Dein Körper weiß jetzt, dass er mit den Bewegungen abschließt und zum Büroalltag zurückkehrt.

Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl oder einen Hocker, deine beiden Sitzbeinhöcker sollten gleichmäßig und fest auf dem Stuhl aufliegen.

Deine Füße stehen geschlossen nebeneinander und fest auf dem Boden.

Richte deine Aufmerksamkeit ein letztes Mal auf deinen Atem. Atme nun tief ein, spüre, wie der Sauerstoff deine Lungen füllt, genieße den Moment für ein bis drei Sekunden und atme dann aus.

Nutze die gesamte Länge deines Ausatmens, bis keine Luft mehr ausgestoßen wird und atme dann wieder ein. Das wiederholst du 5 bis 10 mal nacheinander, dann sei dankbar, dass du diese Übungen für dich und deinen Körper gemacht hast.

Nun kannst du entspannt und erfrischt wieder ans Tagewerk gehen.



Das Krokodil gibt es in diversen Variationen. Allen gemeinsam ist die befreiende Wirkung für die Wirbelsäule.



# 6

Jetzt sind wir da, wo wir sein wollen: Beim Feierabend und der Zeit vor dem Schlafengehen. Wenn du nach Feierabend nichts großes mehr zu erledigen hast und Zeit für Muße übrig ist, kannst du an Tagen, an denen du keine Yogaübungen im Büro machen konntest oder brauchtest (weil es dir zum Glück richtig gut ging – was ebenfalls ein positiver Nebeneffekt des regelmäßig durchgeführten Büroyoga ist) ein bisschen extra Me-Time für dich, deinen Körper und deinen Geist einbauen.

Es gibt es sehr schöne Yogasessions zum Abschalten nach Feierabend und für einen ruhigen, guten Schlaf. Auch diese Asanas müssen keine Stunde dauern, denn bereits eine Viertelstunde After Work Yoga kann dich komplett herunterfahren lassen, entspannt deinen Geist und die Muskeln. Zusätzlich werden noch nicht vollständig gelöste Verspannungen im Hals-Nacken-Schulterbereich gelöst und dein Körper hat einen perfekten Ausgleich zum sitzenden Arbeitsalltag. Loslassen, mit Leichtigkeit und Freude am Tun den Tag ausklingen lassen.

Für die Übungen zuhause ist es ratsam, sich eine Yoga- oder Gymnastikmatte zuzulegen. Eine normale Tagesdecke macht es am Anfang auch, diese verrutscht aber schnell und du kannst dich dann nicht richtig auf die Übungen konzentrieren. Ansonsten zieh dir leichte Klamotten an, wie eine gut sitzende Jogginghose und ein lässiges T-Shirt und trainiere möglichst barfuß. Mit Socken kannst du natürlich auch trainieren, wenn du leicht frierst. Nur wenn du barfuß trainierst, spürst du deinen Körper besser und hast eine bessere Standfestigkeit.

Wir beginnen mit der Position des Krokodils. Diese hält deine Wirbelsäule flexibel und fühlt sich nach der Arbeit sehr entspannend an. Lege dich auf den Rücken, strecke die Beine aus und achte darauf, dass du gerade liegst. Vermeide ein Hohlkreuz, versuche deinen unteren Rücken leicht auf der Matte abzulegen. Nun stelle deine Füße auf, etwa hüftbreit, strecke deine Arme zur Seite aus.

Nun lasse deine beiden Knie auf die rechte Seite fallen, lass sie los und drehe deinen Kopf gleichzeitig zur anderen Seite. Bleibe etwa 20 bis 30 Sekunden in dieser Haltung. Jetzt drehst du deinen Kopf zurück in die Mitte, die Beine ebenfalls und wiederholst den Vorgang mit der linken Seite.

Wenn du aufstehst, rolle dich vorher auf die Seite, das ist rückenschonender.



Eine befreiende Übung, die gleichzeitig deine Körperhaltung verbessert und deinen Rücken sowie die Arme stärkt, ist die Kobra.

Lege dich bäuchlings auf deine Matte und schau, dass du bequem liegst und nichts stört. Schließe die Beine und achte darauf, dass die Fersen sich berühren.

Positioniere deine Hände auf Höhe der Brust und stütze dich ab. Heben Kopf und Oberkörper leicht an.

Wichtig ist, dass die Ellbogen eng am Körper liegen und deine Schulter unten und locker bleiben.

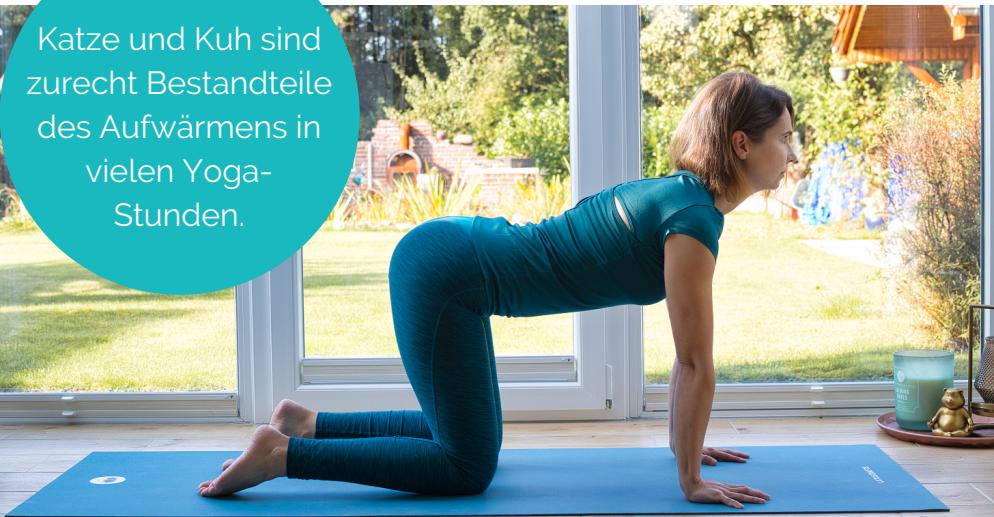
Wenn es dir angenehm ist, kannst du den Kopf leicht in den Nacken legen und den Blick nach oben richten. Es ist aber völlig okay, wenn du den Kopf gerade hältst und nach vorne schaust.

Halte den Atem nicht an, atme durchgehend gleichmäßig und ruhig. Halte die Position etwa 20 bis 30 Sekunden, am Anfang reichen 10 Sekunden.

Lege deinen Körper dann langsam ab. Wiederhole die Übung noch zweimal.



Katze und Kuh sind  
zurecht Bestandteile  
des Aufwärmens in  
vielen Yoga-  
Stunden.



Katze und Kuh lindert  
Rückenschmerzen und macht  
dich beweglicher.

Gehe in den Vierfüßlerstand,  
achte darauf, dass die Hände  
direkt unter den Schultern sind.

Biege beim Einatmen den  
Rücken nach unten und schau  
nach oben.

Dann wechselst du in deinem  
normalen Atemrhythmus in die  
Kuh, indem du nun wellenartig  
einen Buckel machst und dafür  
die Arme durchstreckst.

Dabei ziehst du das Kinn zur  
Brust. Führe diese Übung 10  
mal durch.



Nun bewegen wir uns immer weiter auf die totale Entspannung Richtung Schlaf zu. Die Kindposition ist sehr entspannend und eine Wohltat für Rücken und Kopf, denn sie kann leichte Kopfschmerzen lindern.

Knie dich auf deine Matte und setz dich mit deinem Po auf die Fersen. Nun beuge den Oberkörper vorsichtig vor, bis sich dein Kopf auf oder vor den Knien ruht.

Die Arme kannst du entweder gerade nach vorne auf dem Boden ausstrecken oder entspannt neben deinen Körper legen. Lege die Stirn auf den Boden oder deine Knie. Du kannst für den Boden auch ein Kissen nehmen und deine Stirn dort ablegen.

Du kannst bis zu 5 Minuten in dieser Position bleiben, wenn es sich gut für dich anfühlt.

Damit du nun zum Abschluss losgelöst, völlig entspannt und frei in den Schlaf gleiten kannst, nimm dir beliebig viele Kissen, Decken oder Polster, kneide dich auf den Boden und lege sie zum Beispiel unter deine Knie, zwischen Ferse und Gesäß, in die Kniekehle, unter den Kopf und zwischen deinem Bauch und die Oberschenkel.

Nun lass dich richtig in die Polster und Kissen fallen, indem du deinen Oberkörper auf die vorbereitete künstliche "Wolke" legst. Fühl dich gut, lass alles los, schließe die Augen und vielleicht schlafst du ja sogar ein wenig in diesen Kissenwolken ein.

Wenn du magst, kannst du dabei leise Musik laufen lassen oder eine Kerze anzünden. Solltest du nicht einschlafen, entspanne bis zu 30 Minuten in dieser Position.

# 7

Zum Schluss beschäftigen wir uns kurz mit der Frage, warum Yoga so gut hilft. Yoga wirkt ganzheitlich, das heißt, es wirkt auf unseren Körper im gleichen Maße wie auf unseren Geist. Deswegen ist es so wichtig, dass wir uns voll und ganz auf die Asanas einlassen und uns auf unser Inneres und den Atem konzentrieren.

Man kann auch sagen, dass Yoga integrativ wirkt, weil Körper und Geist eine Einheit bilden, eine Trennung von beiden gibt es nicht. Während unser Körper nun die Übungen macht, erkennt unser Geist (je nach Übung) alte Gewohnheiten und negative Gedanken und er erfährt einen Impuls, diese loszuwerden.

Je öfter wir bestimmte Asanas durchführen, desto leichter fällt es dem Geist, innere Einstellungen zu ändern und zu überdenken. Du wirst merken, dass du während der Übungen immer weniger an die Außenwelt denkst und bist irgendwann voll in deinem Fokus auf dich und die Asanas.

Aber: Du musst bereit dafür sein, in dich gehen und es zulassen. Wer beim Yoga lediglich darauf aus, schwierige, kräftezehrende und anstrengende Übungen zu machen, um abzunehmen (was bei einer gesunden Lebensweise bei Yoga generell der Fall ist) betreibt lediglich Sport und kein Yoga. Lerne Körperbewusstsein, abzuschalten und übe regelmäßig, dann wird es dir dein Körper danken, indem du viel weniger bis gar keine Rücken- oder Nackenschmerzen mehr hast und du dich auch geistig viel fitter fühlst.

Nun verstehe ich, dass viele Menschen eine Abneigung gegenüber Spiritualität haben oder dieser zumindest skeptisch gegenüber stehen. Daher auch ein paar nüchterne Worte:

Bewegung tut unserem Körper gut. Es sind vor allem die „Schmierung“ der Gelenke und die Anregung der Blutzirkulation, die sofort einen positiven Effekt bewirken. Gleichzeitig wissen wir heutzutage auch sehr genau, welche negativen Folgen muskuläre Verkürzungen mit sich bringen. Die Dehnhaltungen im Yoga können diese Verkürzungen ohne Zweifel beseitigen – nicht sofort, aber bei regelmäßiger Praxis.

Auch die Effekte von Meditation und Atemübungen sind wissenschaftlich gut erforscht. Es gibt spannende Forschungsarbeiten, die die unfassbaren Auswirkungen von Meditation im Gehirn untersuchen.

Doch auch das kontrollierte Atmen ist bereits nützlich. Dies ist auch leicht nachvollziehbar, müssen Körper und Gehirn immerhin ständig mit Sauerstoff versorgt werden. Nichtsdestotrotz bin ich zudem auch der Überzeugung, dass beim Yoga noch mehr passiert, als wir heute verstehen. Irgendwann werden wir diesem „mehr“ sicherlich auf die Schliche kommen und es wissenschaftlich erklären können. Bis dahin sprechen aber die Erfahrungswerte unzähliger Yogis für sich.

Ich hoffe, dass dir meine Anleitungen und Erklärungen gefallen haben, dir die eine oder andere (vielleicht auf alle) Übung gefällt und du Nutzen daraus ziehen kannst. Und wer weiß, vielleicht bildest du auf dieser Basis ja eine Büroyogagruppe, die sich regelmäßig in der Mittagspause trifft...Wunder geschehen...

