

Norbert Fessler

26

Business Yoga

Breaks im Büro
und im Homeoffice

KÖRPERBILDUNG
& SPORT



120 Breaks in
24 Programmen

hofmann.

7	Vorwort	62	Wechselatmung
8	Dank	63	Kühlender Atem
9	Selbstinstruktives Körper- Achtsamkeitstraining SeKA – Die Grundlagen	64	Stress reduzieren
11	SeKA – Die Idee	66	Übungen für das Büro
12	Achtsam werden	67	Brustöffner
13	Achtsamkeit	68	Kraftvoller Held
14	Körper-Achtsamkeit	69	Visionärer Held
15	SeKA – Die Ziele	70	Schultern anziehen
17	SeKA – Die Prinzipien	71	Kreuzgang
19	Trainingsystem im Überblick	72	Übungen für das Homeoffice
21	Die Wissenschaft hinter SeKA	73	Schulterbrücke
23	Business-Yoga – Die Grundlagen	74	Stocksitz
24	Business-Yoga im Überblick	75	Katze
25	Yoga heute	76	Herabschauender Hund
31	Business-Yoga	77	Stehende Vorwärtsbeuge
36	Evaluation	78	Emotionen regulieren
43	Trainingsprinzipien	80	Übungen für das Büro
45	Trainingsprozess	81	Vollständige Atmung
49	Business-Yoga – Übungen zur Psychoregulation	82	Champion
50	Energie ausgleichen	83	Umgekehrtes Brett
52	Übungen für das Büro	84	Business-Kind
53	Links und rechts für sich	85	Sich selbst umarmen
54	Bauchatmung	86	Übungen für das Homeoffice
55	Atemfülle	87	Sphinx
56	Atemleere	88	Kobra
57	Loslassen	89	Kauerhaltung
58	Übungen für das Homeoffice	90	Heuschrecke
59	Atemdehnung	91	Ein-Aus-Atmung
60	Feueratmung	92	Verdauung anregen
61	Mond und Sonne	94	Übungen für das Büro
		95	Bauch einziehen
		96	Einfacher Drehsitz
		97	Bauch pressen
		98	Intensiver Drehsitz
		99	Gleichmäßiger Atem
		100	Übungen für das Homeoffice
		101	Gedrehte Katze
		102	Sitzende Vorwärtsbeuge
		103	Gedrehtes Boot
		104	Knie-zur-Brust-Haltung
		105	Totenhaltung

107	Business-Yoga – Übungen zur Körperwahrnehmung	150	Nacken, Schultern und Kopf
108	Aufrichtung von unten	152	Übungen für das Büro
110	Übungen für das Büro	153	Standhalten
111	Füße kreisen, krallen und spreizen	154	Nacken-Scan
112	Wippen	155	Nacken dehnen
113	Hüften aktivieren	156	Kiefer-Yoga
114	Einfacher Kranich	157	Augen-Yoga
115	Aufrechter Tänzer	158	Übungen für das Homeoffice
116	Übungen für das Homeoffice	159	Drehungen im Stand
117	Füße kneten	160	Schulteröffner
118	Palme	161	Der Bewegung folgen
119	Einbeinstand	162	Nackendehnung
120	Baum	163	Vorwärtsbeuge im Spreiz
121	Zweibeinstand		
122	Durchlässige Körpermitte	165	Business-Yoga – Übungen zur Körpermotorik
124	Übungen für das Büro	166	Koordination schulen
125	Entspannter Kutscher	168	Übungen für das Büro
126	Power-up	169	Beckenkippe
127	Flankenöffnung	170	Beckenschaukel
128	Vorbeugen mit Drehung	171	Corespannung
129	Meditativer Kutscher	172	Oberkörperpendel
130	Übungen für das Homeoffice	173	Stuhlrollen
131	Gestreckte Welpenhaltung	174	Übungen für das Homeoffice
132	Fersensitz	175	Breath-Walking
133	Katze im Sitz	176	Schwungvoll drehen
134	Entspannt zur Seite drehen	177	Oberkörper schwingen
135	Krokodil	178	Arme hoch und runter
		179	Hand kreisen
136	Aufrichtung von oben	180	Gleichgewicht steuern
138	Übungen für das Büro	182	Übungen für das Büro
139	Kuhgesicht	183	Körperpendel
140	Aufrichten und pressen	184	Kniekreisen
141	Hoch hinaus	185	Beinschwingen
142	Narrentanz	186	Balance
143	Leonardo	187	Berg
144	Übungen für das Homeoffice	188	Übungen für das Homeoffice
145	Schulterkreisen	189	Kraftvolle Katze
146	Rückenstrecker	190	Boot
147	Ellbogen kreisen	191	Standwaage
148	Arme strecken und dehnen	192	Tänzer
149	Schustersitz	193	Fußkreisen

194	Beweglichkeit fördern	208	Kraft erhalten
196	Übungen für das Büro	210	Übungen für das Büro
197	Business-Sphinx	211	Business-Boot
198	Schwingpalme	212	Business-Kamel
199	Hüft-Mobilisation	213	Beinpresse
200	Business-Hund	214	Schiefe Ebene
201	Pyramide	215	Trommel
202	Übungen für das Homeoffice	216	Übungen für das Homeoffice
203	Beckenkreisen	217	Ausfallschritt
204	Halber Frosch	218	Becken senken
205	Katze und Kind	219	In die Hocke gehen
206	Hand-zum-Fuß-Haltung	220	Kraftvolle Haltung
207	Liegender Schustersitz	221	Brett

222 Literatur

Vorwort

Die Programmgruppe 'SeKA-Yoga' für Erwachsene – SeKA steht für Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining – will den Yoga so entwickeln, dass er von allen genutzt werden kann. Die Entwicklungsarbeiten hierzu liefen seit 2014. Zuerst erschien 2015 bei TRIAS die Schrift 'Einfach.Yoga. 6 Asana-Reihen für mehr Gesundheit, Achtsamkeit und Energie'. Ziel war es, grundlegende Yoga-Haltungen, die ohne Gesundheitsrisiko selbsttätig durchgeführt werden können, unter wichtigen, gesundheitsrelevanten Themenstellungen – wie etwa den Rücken stärken oder die Verdauung in Schwung bringen – in Programme zu fassen. Diese sollten innerhalb von 15 bis 20 Minuten durchführbar sein. Dann erschien 2018 der Band 'Yoga der Achtsamkeit. Für jedes Alter jeden Tag', um Menschen 50+ den leichten Einstieg in den Yoga zu ermöglichen. Da aber heutzutage viele Gesundheitsprobleme auch Jugendliche und jüngere Erwachsene betreffen, sind sie genauso Adressaten dieses Yoga-Übungssystems, das zu den Themen Atmung, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht insgesamt 17 Workouts anbietet, die zwischen fünf und acht Übungsmodule beinhalten und 10 bis 12 Minuten dauern.

Der nun vorliegende Band 'Business Yoga. Breaks im Büro und im Homeoffice' bildet den vorläufigen Abschluss der Programmgruppe 'SeKA-Yoga'. Business-Yoga ist ein Trainingssystem, das die betriebliche Gesundheitsförderung in den Fokus nimmt. Minutenschnell mit seinen Übungen am Arbeitsplatz und mit seinen Workouts als Bewegungspause im Arbeitsalltag einsetzbar, steht Business-Yoga mit gezielten Übungen zum schnellen Cool-Down in Stresssituationen und als Energie- wie auch Frischekick zur Verfügung – wirksam auch in vielen beruflichen Kontexten, etwa vor wichtigen Gesprächen mit Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden, in Workshops oder auch unterwegs. Selbstverständlich können die Übungen über Büro und Homeoffice hinaus im After-Work-Alltag genutzt werden und für Entspannung sorgen.

Inhaltlich handelt es sich bei den Business-Yoga-Programmen um eine Symbiose von traditionellem Hatha-Yoga und modernen Bewegungskonzepten aus dem Rücken- oder Faszientraining, aber auch ausgewählten Körperwahrnehmungstechniken, beispielsweise der Eutonie.

Zur Handhabung dieses Buches: Business-Yoga ist als modulares Trainingssystem mit 120 Yoga-Breaks konzipiert. Sie sind zu 24 Workouts zusammengefasst, dauern 8 bis 14 Minuten und können für die Bewegungspause (nicht nur) am Arbeitsplatz eingesetzt werden. Das Besondere daran: 12 Programme mit jeweils 5 Übungen sind für den externen Arbeitsplatz im Betrieb, nämlich das Büro, vorgesehen und in Berufskleidung durchführbar. Gemeinsam mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen durchgeführt, verbessern sie das Arbeitsklima. Weitere 12 Programme mit ebenfalls je 5 Übungen sind für das Homeoffice gedacht, somit kann in legerer oder sportlicher Kleidung trainiert werden.

Die Workouts sprechen wichtige Präventionsfelder am Arbeitsplatz an, die den erfolgreichen Umgang mit Stress ermöglichen, nämlich Psychoregulation, Körperwahrnehmung und Körpermotorik mit je 8 Programmen für Büro und Homeoffice. Unter Psychoregulation werden Programme angeboten zu: Energie ausgleichen, Stress reduzieren, Emotionen regulieren sowie Verdauung anregen. Unter Körperwahrnehmung sind es: Aufrichtung von unten, Durchlässige Körpermitte, Aufrichtung von oben sowie Nacken, Schultern und Kopf. Unter Körpermotorik findet man: Koordination schulen, Gleichgewicht steuern, Beweglichkeit fördern sowie Kraft erhalten. Kurzum: In wenigen Minuten zur Ruhe kommen und entspannen. Zwischendurch zu sich finden. Entschleunigen, um danach beschleunigen zu können. Effizienter werden. In Ruhe konzentrieren für unruhige Zeiten.

Nicht zuletzt ist das Handbuch so gestaltet, dass jede der 120 Übungen auf ein Trainingsblatt passt. Dies eröffnet vielfältige Möglichkeiten zur Zusammenstellung persönlicher Programme. Dabei sind viele Übungen nahezu unsichtbar ausführbar, falls Sie nicht allein und ungestört im Raum sind.

Prof. Dr. Norbert Fessler
September 2021

Dank

Mit Hilfe von Studierenden aus dem von mir geleiteten Studiengang Sport–Gesundheit–Freizeitbildung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe konnten Übungen und Workouts auf eine solide empirische Grundlage gestellt werden. Erste Pilotstudien zur Implementierung von Yoga in die betriebliche Gesundheitsförderung erfolgten in zwei Großbetrieben 2015 bis 2016 unter Mitwirkung von Pia Bläsius, Katrin Geiger, Angelina Ulrich und Christina Wurm. Kurz darauf folgte 2016 bis 2017 das Projekt 'Körperschulung durch Yoga – Entwicklung und Evaluation alltagstauglicher Mini-Workouts'. Hier wurden yogische Übungen getestet, die in Alltagskleidung sowohl Indoor wie Outdoor durchzuführen waren. An diesem Projekt nahmen Sophia Förster, Peter Popow, Hanna Rotzler, Lena Siebert und Romy Schweizer teil. Die abschließenden Studien von 2019 bis 2020 dienten der weiteren Sammlung von Erfahrungen zur Implementierung von Yoga in drei mittelständischen Betrieben und zwei Behörden. Daraus entstanden auch die Bachelor-Arbeiten von Lara Heß und Sara Keller. Ihnen allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Das Forschungsteam des Karlsruher EntspannungsTrainings hat mich bei der Fertigstellung dieses Buches maßgeblich unterstützt. Hier sind insbesondere Nina Linse zu erwähnen, die als Yogalehrerin tätig ist, ebenso James Koch und Vanessa Speier.

Das Lektorat für diese Schrift erfolgte in gewohnter Professionalität von meiner Frau und Kollegin Prof. Dr. Michaela Knoll.

Übungen für das Büro

'Aufrichtung von unten' startet mit den Füßen, die durch multidirektionale Bewegungen gezielt durchwärmt werden. Danach erfolgt eine Aufrichtung nach oben, die die Hüfte einbezieht und mit einbeinigen Standpositionen endet, die mit Körperstreckungen verbunden sind.

Das Programm beginnt mit der Mobilisierung der Füße, nämlich *Füße kreisen, krallen und spreizen*. Mit dem entschleunigten Kreisen der Füße wird auch deren Durchblutung gefördert. Danach wirkt das Krallen und das Spreizen gezielt Durchblutungsstörungen in den Füßen entgegen. Erfolgt die Übung mit Schuhen, kann auch festgestellt werden, ob diese den Zehen genügend Platz lassen.

Das *Wippen* auf Fußballen und Fersen gilt als Basisübung für schöne Waden, ist gezielte Venengymnastik und ein ausgezeichnetes Training für die gesamte Fuß- und Wadenmuskulatur. Es wird nicht nur die Durchblutung der Füße angeregt, sondern auch die der Unter- und Oberschenkel. Außerdem erfolgt eine Schulung des Gleichgewichts. Wann immer möglich, sollte diese Übung barfüßig oder in Socken erfolgen. Als Einzelübung zwischendurch bietet sich das Wippen geradezu an, etwa in einer Warteschlange oder zuhause z.B. beim Zähneputzen.

Die Übung *Hüften aktivieren* beginnt zunächst einmal mit dem Beinheben, um einen stabilen Einbeinstand einzuleiten. Beim bewussten Hochheben eines Beins wird neben der Koordinationsfähigkeit auch die Konzentration gefördert. Gleichzeitig werden die einzelnen Beingelenke

Übungen	Dauer 14 Min.
Füße kreisen, krallen und spreizen	bis 3 Min.
Wippen	bis 2 Min.
Hüften aktivieren	bis 3 Min.
Einfacher Kranich	bis 3 Min.
Aufrechter Tänzer	bis 3 Min.

mobilisiert und wirken geschwollenen und müden Beinen aktiv entgegen.

Die Übung *Einfacher Kranich* ist im Unterschied zur Vollform, die auch als Krähe – im Sanskrit Bekasana genannt – bezeichnet wird, sehr einfach und als Standposition ausgelegt. Sie trägt zur aufrechten Körperhaltung bei und stärkt durch die einbeinige Position die Standsicherheit. Energetisch soll sie harmonisierend wirken, psychisch Zielorientiertheit entwickeln.

Die Haltung *Aufrechter Tänzer* verbessert das Gleichgewicht und die Standfestigkeit, fördert Flexibilität wie auch Körperspannung und dehnt die Hüftbeugemuskulatur wie auch die Muskulatur der Oberschenkel. Außerdem werden die Hüftgelenke mobilisiert, und die Wirbelsäule wird in eine Überstreckung geführt, die einem Rundrücken entgegenwirkt. In der hier angeleiteten Form ist diese Übung einfach durchzuführen. Auch stellt sie eine gute Vorform des vollausgebildeten Tänzer-Asana dar, das im Sanskrit als 'Natarajasana' bezeichnet wird.

Füße kreisen, krallen und spreizen

I Füße mobilisieren I

■ Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein und legen Sie die Hände locker auf den Oberschenkeln ab. Ihre Füße sind hüftbreit aufgestellt.

■ Heben Sie zunächst den linken Unterschenkel nach vorne an und beginnen Sie, den Fuß im Uhrzeigersinn so langsam zu kreisen, dass es Ihnen möglich ist, beim Vorwärtskreisen einzuatmen und beim Rückwärtskreisen auszuatmen.

■ Wechseln Sie dann die Richtung und kreisen Sie den Fuß gegen den Uhrzeigersinn langsam für mehrere Atemzüge.

■ Stellen Sie den linken Fuß wieder auf dem Boden ab, und führen Sie die Bewegung mit dem rechten Fuß durch.

■ Jetzt heben Sie den linken Fuß vom Boden wieder an. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Zehen und krallen Sie sie für einen Atemzug fest zusammen. Dann spreizen Sie zum Ausgleich ebenfalls einen Atemzug lang die Zehen so weit wie möglich und ziehen sie nach oben.

■ Wiederholen Sie die Übung mehrmals mit dem linken Fuß, dann wechseln Sie zum rechten Fuß.

■ Nehmen abschließend ganz bewusst beide Füße wahr: Wie fühlen sie sich jetzt an? Vielleicht spüren Sie sogar ein leichtes Kribbeln? Dies ist ein Zeichen dafür, dass Sie die Durchblutung angeregt haben.



Mit dem Fuß langsam im und dann gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Dann die Füße krallen und spreizen.



Wippen

I Füße auf und ab I



Mit langsamen Wippbewegungen das Gewicht auf Fußballen und Zehenspitzen verlagern, sodass sich die Fersen vom Boden lösen. Dann auf die Fersen abrollen.



■ Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein. Die Beine sind hüftbreit auseinander, die Zehen zeigen nach vorne. Konzentrieren Sie sich für ein paar tiefe Atemzüge. Spüren Sie die Ausgleichsbewegungen in den Füßen? Schließen Sie nun Ihre Augen: Spüren Sie jetzt mehr Bewegung im Stand? Wo spüren Sie die fortwährenden Ausgleichsbewegungen: Nur in den Füßen oder auch in den Beinen?

■ Jetzt öffnen Sie wieder Ihre Augen. Suchen Sie sich einen Punkt schräg zum Boden oder an einer Wand. Bei Problemen mit dem Gleichgewicht können Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausbreiten oder sich auch an einer Wand oder Stuhllehne abstützen.

■ Verlagern Sie jetzt mit einer langsamen Wippbewegung Ihr Gewicht auf Fußballen und Zehenspitzen und lösen Sie die Fersen vom Boden.

■ Mit der rückwärtigen Wippbewegung heben Sie die Fußspitzen an, sodass nur noch Ihre Fersen auf dem Boden sind. Fahren Sie mit dem Wippen nach vorne und hinten fort.

■ Abschließend kommen Sie wieder in den aufrechten Stand und spüren mit ein paar tiefen Atemzügen der Übung nach.