

# Yoga am PC und im Büro



**Zamyat M. Klein**

Kollenbacher Str. 29 A, 51515 Kürten

Tel.: 02207-8497814, eMail: [zamyat@zamyat-seminare.de](mailto:zamyat@zamyat-seminare.de)

[www.oaze-online-akademie.de](http://www.oaze-online-akademie.de)

## **Yoga im Büro**

Normalerweise wird Yoga nicht auf Stühlen praktiziert, sondern auf Matten, die auf dem Boden liegen. Doch ist die Situation im Berufsalltag selten so, dass man mal eben eine Matte ausbreiten kann und die Kleidung ist auch meist nicht passend.

So habe ich einige Yogaübungen so abgewandelt, dass man sie auf Stühlen sitzend ausführen kann (statt im Lotossitz auf dem Boden!). Das tut der Wirkung aber keinen Abbruch, denn bei den sitzenden Haltungen kommt es vor allem darauf an, dass die Wirbelsäule gerade aufgerichtet ist und nicht, wie die Beine verknotet sind.

Damit dies auf dem Stuhl gewährleistet ist, setzt du dich ganz vorne auf die Stuhlkante, so dass man die Sitzhöcker spüren kann. Die Füße stehen parallel in schulterbreitem Abstand voneinander, die Unter- und Oberschenkel sollten Idealerweise einen rechten Winkel bilden. Das hängt natürlich von der Stuhlhöhe und der Länge der Beine ab.

### **Vorbemerkung**

Ich habe größtenteils solche Übungen ausgewählt, die nicht sehr schwierig sind und bei denen auch nicht viel „passieren“ kann. Wobei ich in meinen Seminaren den Teilnehmern vorher immer sage, dass sie selber achtsam sein sollen und nicht versuchen sollen aus falschem Ehrgeiz und mit Gewalt über irgendwelche Grenzen zu gehen. Ehrgeiz ist bei Yoga nicht am Platz.

Nimm also wahr, wie weit die Übungen dir guttun.

Dabei kann eine Dehnung durchaus mal deutlich machen, wo Verspannungen sind, die dann auch schmerzen. Da kannst du durch bewusstes Hinatmen und Entspannen diese vielleicht sogar mildern. Aber dieser Dehnungsschmerz ist ein anderer und zum Teil angenehmer Schmerz („ah, da tut sich was, da kommt was in Bewegung“) als einer, der deutlich signalisiert, dass man sich Gewalt antut. Hier solltest du stoppen und wieder etwas zurückgehen.

### **Noch eine Bemerkung zu den Fotos:**

Die Fotos sind zum Teil draußen aufgenommen, weil es einfach schöner aussieht und das Licht besser war. Sie können aber genauso gut im Büro durchgeführt werden. Die Fotos im Büro sind in einem Verlag aufgenommen worden (es ist also nicht mein Büro :-).

## **Einstimmung**

Bevor ich mit den eigentlichen Asanas beginne (asana= wörtlich „Haltung“, wird aber auch als Übung übersetzt), ist ein Moment der Sammlung sinnvoll.

Die wenigsten Menschen sind es gewohnt, wirklich mal einen Moment zur Ruhe zu kommen. Wir sind ständig aktiv und in Bewegung, tun irgendetwas Sinnvolles, Zielgerichtetes. Wir nehmen uns selten Zeit, mal einen Moment zu stoppen und unsere Befindlichkeit wahrzunehmen, gefühlsmäßig oder körperlich.

Yogaübungen wirken umso intensiver, je konzentrierter man sie ausführt. Dazu gehört es, die Körperwahrnehmung zu schulen, zu spüren, wo der Körper gedehnt wird oder gedrückt, wo Spannungen sind, Kälte oder Wärmegefühle. Der Atem kann dabei helfen, zu entspannen, indem man sich zum Beispiel vorstellt, ihn in die verspannten Körperregionen zu lenken. Bei der Ausatmung stellt man sich dann vor, wie die Spannungen mit dem Atem hinausströmen.

Achtsamkeit und Konzentration sind Zustände und Fähigkeiten, die nicht nur der Kreativität dienlich sind, sondern überhaupt Voraussetzungen für eine gute Arbeit sind. Daher schadet es niemandem, solche Übungen vorzuschalten.

Ich werde hier die Anleitungen so wiedergeben, wie ich sie im Seminar gebe:

## **Anleitung**

Sich ganz vorne auf die Stuhlkante setzen, die Füße in einem kleinen Abstand auseinander, parallel, fest auf den Boden stellen. (Manche stellen sie sonst auf die Kante oder auf die Zehen, die Füße unterm Stuhl etc.) Du kannst die Augen schließen, dann kannst du besser die Vorgänge und Wirkungen im Körper wahrnehmen.

Die Wirbelsäule aufrichten und wachsen lassen, sich vorstellen, dass sie immer weiter nach oben wächst. Gleichzeitig die Schultern los lassen und den Atem fließen lassen.

Für einige Augenblicke auf den Atem konzentrieren, wahrnehmen wie die Einatmung kommt ... und die Ausatmung geschieht ... und wo die Atembewegung im Körper zu spüren ist ....

Dann die Aufmerksamkeit für einen Moment nur auf das Hören richten, so als ob die Ohren ganz groß werden. Alle Geräusche und Klänge wahrnehmen, hier im Raum und draußen .... Einfach wahrnehmen, ohne sie zu benennen oder zu bewerten ... wie verschiedene Instrumente in einem Orchester ... sie sie lauter und leiser werden ... in welchem Rhythmus ....

Dann wieder zur Atemkonzentration zurückkehren...

Wir beginnen mit einer Übung für die Halswirbelsäule und die Halsmuskulatur.

Man kann sich mit geschlossenen Augen vorstellen, was bei der Bewegung mit den Muskeln und der Halswirbelsäule geschieht, wie sie gedreht und gedehnt werden, wie sie geschmeidiger werden und sich entspannen.





## Im Sitzen

### Brahma Mudra – Kopfdrehung

Den Kopf langsam nach links drehen, als ob man über seine linke Schulter schauen wollte, ohne das Kinn anzuheben oder zu senken. Die eigene Grenze spüren, einen Moment an dem Endpunkt bleiben. Dabei die Schultern loslassen, den Atem fließen lassen.



Dann den Kopf wieder ganz langsam und bewusst zur Mitte zurückdrehen. Noch einmal die Wirbelsäule aufrichten und dann den Kopf langsam nach rechts drehen – wieder bis zur eigenen Grenze und dort einen Moment bleiben.

Langsam zur Mitte zurück.

Das Kinn anheben und den Kopf vorsichtig in den Nacken sinken lassen und wie auf einem Kissen ablegen. Die Zähne können sich leicht voneinander lösen.



Den Kopf langsam wieder anheben und zur Mitte zurück.

Dann das Brustbein etwas anheben, das Kinn in Richtung Halsgrube und den Kopf nach vorne sinken lassen. Schwer hängen lassen. Die Dehnung im Nacken spüren.



Wieder zur Mitte zurück.

Den Kopf langsam nach links in Richtung linke Schulter sinken lassen. Die Dehnung in der rechten Halsseite spüren.



Zur Mitte zurück und in einer fließenden Bewegung zur anderen (rechten) Seite sinken lassen, die Dehnung in der linken Halsseite spüren.

Zur Mitte zurück.



**Morgendliches Yoga am Strand bei meinen Türkei-Seminaren**

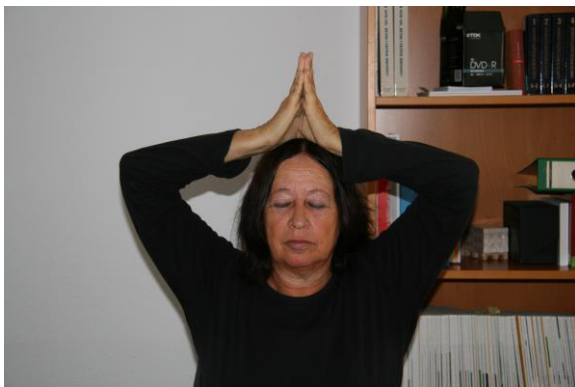
## Parvatasana – Berghaltung

### Vorbemerkung:

Bei dieser Übung können Verspannungen im Nacken und Schulterbereich (die viele Menschen haben, vor allem wenn sie viel am PC arbeiten) deutlich werden, aber langfristig auch durch die Übung gelöst oder gemildert werden.

Wirbelsäule aufrichten und die Arme seitlich anheben bis in Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen nach vorne – und bis in die Fingerspitzen dehnen.

Die Arme noch etwas weiter nach hinten öffnen, so dass der Brustkorb gedehnt wird.



Die Arme anheben und die Hände mit den Handflächen gegeneinander legen. Die Hände auf den Kopf aufstellen (die Fingerspitzen zeigen nach oben) und die Ellbogen zurücknehmen.

Dann die Hände aufsteigen lassen, bis die Arme gestreckt sind. Alle Finger miteinander verschränken bis auf die Zeigefinger. Weit nach oben dehnen, den Atem fließen lassen.

Diese Position eine Weile halten. Den Atem fließen lassen und sich bei Verspannungen vorstellen, wie man zu den verspannten Stellen hinatmet und mit der Ausatmung die Verspannung ausströmt.





Das ist eine der Unterschiede zur Gymnastik: es werden keine rhythmischen Bewegungen ausgeführt, sondern es geht darum, 1. bewusst in eine Haltung hineinzugehen, 2. dort eine Weile zu bleiben und dabei immer mehr zu entspannen, sich immer tiefer in diese Haltung „sinken“ zu lassen. Dann 3. genauso langsam und bewusst wieder herauskommen. Anschließend 4. nachspüren.

Es sind also jeweils vier Phasen, die alle gleich bedeutsam sind und bewusst ausgeführt werden sollten. Gerade beim Nachspüren wird oft die Wirkung einer Übung erst deutlich, das Blut fließt zurück, die Entspannung kann eintreten.

Wenn man einfach zack zack von einer Übung in die andere springt, nimmt man nicht so deutlich wahr, was mit dem Körper geschieht – und dann ist die Wirkung auch nicht so tief.





## **Ardha Matsyendrasana - Drehhaltung**

Vorne auf der Stuhlkante sitzend, die Wirbelsäule gerade aufgerichtet. Das ist bei dieser Übung besonders wichtig, bei allen Drehhaltungen.

Das rechte Bein über das linke schlagen, der linke Fuß steht fest auf dem Boden in der Mitte vor dem Körper. Die linke Hand auf den rechten Oberschenkel legen, die rechte Hand hinterm Rücken aufstellen, in der Mitte nah am Körper, dabei zeigt der Daumen zur Wirbelsäule. Das dient dazu, den Körper aufgerichtet zu halten und sich nach oben zu stützen.



Die rechte Schulter nach rechts hinten drehen. Langsam den ganzen Oberkörper nach rechts drehen, zuletzt den Kopf mitnehmen. Vorsichtig, so dass man sich nicht im Nacken verspannt.

- Den Atem fließen lassen, immer mehr entspannen, während gleichzeitig die Wirbelsäule weiter nach oben wächst.
- Dann langsam zur Mitte zurückdrehen und die Beinhaltung lösen.
- Einen Moment nachspüren.

Das Gleiche dann zur anderen Seite...

## Im Stehen

### Pashimottanasana – Vorbeuge mit einem Stuhl

Aufstehen und sich hinter den Stuhl stellen. Mit der nächsten Einatmung die Arme nach oben nehmen und sich weit nach oben dehnen.



Mit der nächsten Ausatmung mit ganz geradem Körper nach vorne neigen, bis der Oberkörper parallel zum Boden ist. Gleichzeitig die Arme sinken lassen und die Fingerspitzen auf der Stuhllehne abstellen.

Der Kopf bleibt zwischen den Armen, so dass Rücken und Halswirbelsäule eine Linie bilden.

(Was sie bei den meisten Menschen nicht tut, da sie den Rücken gewölbt haben und sich nicht mehr gerade vorbeugen können).



Sich vorstellen, dass man vorne an den Händen gezogen wird und gleichzeitig am Gesäß nach hinten, so dass der ganze Rücken lang gedehnt wird.

Solange in der Haltung bleiben, wie es angenehm ist.

Dann beim Aufrichten mit den Händen weiter auf der Stuhlkante abstützen

und in kleinen Schritten nach vorne kommen. Sich dabei langsam aufrichten – keine abrupten Bewegungen!

Ich habe hier auch eine Variante mit Krücken, das Prinzip ist das Gleiche. Der Rücken wird lang gedehnt, die Brust Richtung Boden. Es stammt aus einem Urlaub in Tunesien, wo ich wegen einer Knieverletzung mit Krücken laufen musste. Im Winter machen dort viele Rentner Urlaub und sind auch zum Teil gehbehindert.

So konnte ich ungeplant vielen Rentnern Mut machen, wenn ich morgens mein „Krücken-Yoga“ am Strand machte.

Und so siehst du wieder einmal: Yoga geht (fast) immer und überall.



## **Ardha Chandrasana (Halbmond) - Seitliche Dehnung**

Sich aufrecht hinstellen,  
die Füße etwas  
auseinander.

Den rechten Arm bis in die  
Fingerspitzen dehnen.

Den Arm seitlich anheben,

in Schulterhöhe die  
Handfläche nach oben  
drehen.







Weiter aufsteigen lassen bis zur Senkrechten.

Weit nach oben dehnen.



Die linke Hand am linken Bein nach unten gleiten lassen, der rechte Arm bleibt nah am Körper. Die ganze rechte Seite dehnen. Atem weiter fließen lassen.

Langsam wieder aufrichten, den Arm langsam sinken lassen (die Dehnung wird noch gehalten bis der Arm ganz unten ist), in Schulterhöhe die Handfläche nach unten drehen, weiter sinken lassen.

Dann die Dehnung auflösen.

Einen Moment nachspüren, die rechte und linke Körperseite miteinander vergleichen. (Die eine Seite fühlt sich dann manchmal länger an oder wärmer, auf jeden Fall ist ein deutlicher Unterschied zu bemerken durch die Dehnung)  
Dann das Gleiche zur anderen Seite.

# Yogaübung gegen Quadrataugen

Wenn man den ganzen Tag auf den Bildschirm schaut, wird nicht nur der Rücken in Mitleidenschaft gezogen, sondern vor allem ist es auch sehr anstrengend für die Augen.

Daher ist es gut, diese Übungen immer mal wieder zwischendurch zu machen. Sie sind nicht schwer, aber wirkungsvoll und lassen sich jederzeit einbauen.

- Arm vorm Körper nach vorn wegstrecken + Daumen nach oben.  
Blick 3x fokussieren, nämlich
  1. auf die Nasenspitze
  2. auf den Daumen und
  3. entspannt in die Ferne. (Am besten zum Fenster heraus)

Das Ganze mehrere Male wiederholen.

- Einige Male nach oben und unten schauen (langsam und bewusst, bis an die Grenze)
- Einige Male nach links und rechts
- Von links unten nach rechts oben und umgekehrt
- Von rechts unten nach links oben und umgekehrt

## Kreisbewegungen

- Die Augen einige Male in die eine Richtung kreisen lassen, dann in die andere
- Die Augen wie der Stunden-Zeiger einer Uhr von 6 Uhr an von Ziffer zu Ziffer bewegen, immer einen winzigen Moment an jeder Stunde stehen bleiben.

Dann Handflächen gegeneinander reiben und die leicht gewölbten Hände über die Augen legen (ohne die Augen direkt zu berühren)

## **Yoga im Alltag**

***Viel Spaß nun beim Praktizieren und Üben!***

Ich mache selbst wieder jeden Morgen Yoga, weil es mir vor einem Tag am Schreibtisch oder im Seminar einfach nur gut tut! Das Wunderbare ist, dass man Yoga überall und in allen Situationen machen kann. Zu Hause im Wohnzimmer auf dem Teppich, im Seminar, in Hotelzimmern und am Strand, mit Krücken, Gipsarmen oder sonstigen Einschränkungen :-).

**Zamyat M. Klein**  
ZamyatSeminare  
Kreativ-Coaching&Training

Zamyat M. Klein  
Kollenbacher Str. 29 A  
51515 Kürten  
Tel.: 02207-8497814  
Mobil: 0163-4396870  
eMail: [zamyat@zamyat-seminare.de](mailto:zamyat@zamyat-seminare.de)

[www.oaze-online-akademie.de](http://www.oaze-online-akademie.de)

