

Stimmungstief, ade – Leistungshoch dank Yoga

Business-Yoga-Kongress – wirksame Tipps zur kurzen Entspannung zwischendurch

Horn-Bad Meinberg. Der gemeinnützige Verein Yoga Vidya in Bad Meinberg lädt am ersten Wochenende im Juni zum ersten Business-Yoga-Kongress ein. Dort treffen sich Führungskräfte und Yogalehrer, um über die Chancen des Einsatzes von Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu sprechen.

Interessant kann dieses Wochenende aber auch vor allem für Neulinge und Yoga-Einsteiger sein, denn in den Vorträgen und vielen praxisbezogenen Übungsstunden geht es immer darum: wie einfache Yoga-Übungen im Alltag helfen.

Stress und Belastungen setzen sich im Körper langfristig immer tiefer fest. Verspannungen der Muskulatur – vor allem im unteren Rücken und im Schulter- und Nackenbereich – nehmen zu. Die Atmung verflacht, wir können weniger Lebenskraft aufnehmen, wohingegen Herzfrequenz und Blutdruck steigen. Heil- und Reparaturprozesse des Körpers werden in Belastungsphasen heruntergefahren, und man beginnt langsam, sich physisch erschöpft zu fühlen.

Daraus entsteht langfristig ein Stimmungstief mit emotionaler und psychischer Belastung. Wir leben auf »Reserve«. Es entsteht eine Abwehrhaltung gegen die Umwelt. Egal,

was kommt – alles scheint die Lage schlimmer zu machen. Man wehrt sich gegen jede Veränderung und kommt in einen emotionalen Stau. Sind Intuition und Kreativität blockiert, wird das Leben immer mechanischer. Mangelnde Lebensfreude schafft nur neue Nahrung für Krankheit.

Einfache Übungen aus dem Hatha-Yoga können mit Fokus auf richtiger Haltung, Atmung und Entspannung auf der körperlichen Ebene wieder viel in Bewegung bringen. Die verspannte Skelettmuskulatur wird gelockert, der Atem tiefer, und Teilnehmer lernen den natürlichen Entspannungs-Impuls (Relaxations-Response) des Körpers wieder zu erleben. Dadurch kommen die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder in Gang. Blockaden verschwinden und die Stimmung kann wieder steigen.

Eine entspannte Rückenmuskulatur glättet auch die Denkfalten an der Stirn.

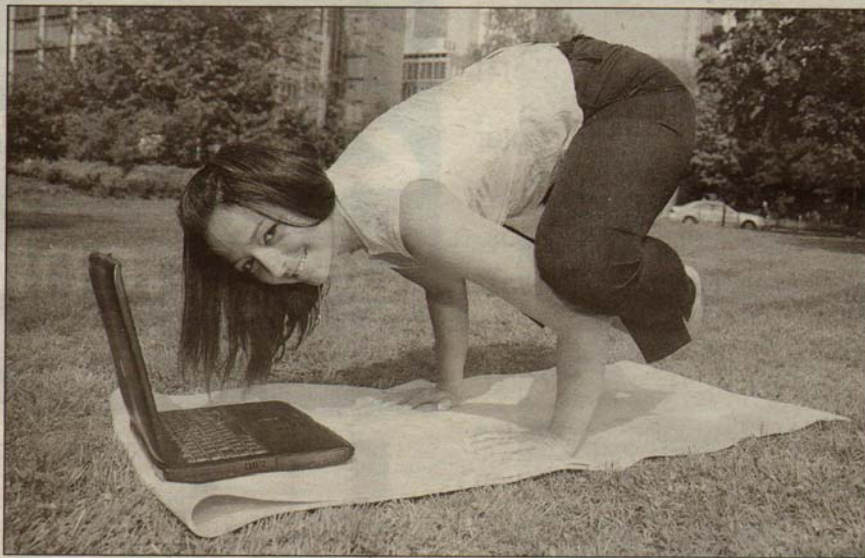
Die praxiserprobten Yoga-Tiefenentspannungstechniken lassen sich dabei auf drei einfache physiologische Entspannungsgesetze zurückführen:

1. Ein Muskel der mindestens fünf Sekunden lang aktiv angespannt wird, kann anschließend gut entspannen.

2. Ein Muskel der mindestens zehn Sekunden lang passiv gedehnt wird, entspannt sich.

3. Körperpartien, die bewusst gemacht werden, entspannen durch Fühlen.

Mit einer kurzen Vorwärtsbeuge im Bürostuhl oder am Frühstückstisch kann man das



Die wichtigste Botschaft beim Business-Yoga-Kongress: Jeder kann Yoga machen! Wie es geht, zeigen Experten Anfang Juni. Foto: Yoga Vidya e.V.

leicht nachvollziehen. Einatmen, Oberkörper aufrichten. Ausatmen, sanft nach vorne beugen und Kopf und Arme locker lassen. Einige Sekunden lang die Stellung halten. Dann wieder langsam und tief einatmen und aufrichten. Einige Atemzüge die Augen schließen und den Gefühlen im Rücken und im Nacken nachspüren.

Durch diese Kombination von aktiver und passiver Beanspruchung der Muskulatur werden Rücken, Schulter- und Nackenpartien sanft gedehnt – und tiefe Entspannung bringt schnell ein Lächeln aufs Gesicht. Im Alltag hat man mit wenigen Übungen schnell wieder den Kopf frei für kommenden Aufgaben. Denn eine entspannte Rückenmuskulatur

glättet auch die Denkfalten an der Stirn. Das gilt nicht nur im Business-Alltag. Auch wenn am Tag nur wenige Minuten zum Üben zur Verfügung stehen. Es lohnt sich, immer wieder Entspannungselemente in die Routine einzubauen.

Die auf dem Business-Yoga-Kongress vorgestellten Übungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie für jeden nachvollziehbar sind. Man muss kein Athlet sein, um damit zu beginnen: Jeder kann Yoga machen. Wer mehr erfahren will, mit welchen Übungen man den Alltag lebendiger gestalten kann: Informationen werden unter der Rufnummer (05234) 8 70 oder im Internet erteilt.



www.yoga-vidya.de