KÖRPER UND ENERGIE

Yoga im Büro: 30 Pausen von 2 bis 5 Minuten

Nacken, Schultern, Rücken, Hüften, Handgelenke, Augen und Atem: dreißig kurze Pausen am Schreibtisch, eine geplante Arbeitswoche und was die Forschung über Pausen bei der Arbeit zeigt



आसन

āsana

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3
Wie Sie dieses Buch benutzen 4
Kapitel 1. Den ganzen Tag sitzen: was wir wissen 5
Was die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 5
Was kurze Pausen bewirken 5
Was ein Dehnprogramm in einer Studie bewirkte 5
Ein Yogaprogramm bei der Arbeit in Indien 6
Was das für Sie bedeutet 6

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Die meisten Menschen, die ein Yogabuch kaufen, verbringen mehr Stunden auf einem Stuhl als auf einer Matte. Acht Stunden am Schreibtisch, eine Stunde im Auto oder im Zug, ein Abend auf dem Sofa vor einem Bildschirm: Der Körper, der abends auf die Matte kommt, hat den ganzen Tag gesessen. Mit einer Stunde pro Woche können Sie das nicht rückgängig machen. Sie können aber den Tag selbst verändern, zwei Minuten auf einmal.

Dieses Buch gibt Ihnen dreißig kurze Pausen von zwei bis fünf Minuten, die Sie in Bürokleidung machen können, am Schreibtisch oder daneben stehend, ohne Matte und ohne dass es jemand bemerken muss. Sie stammen aus den sanften Bewegungen der Yogatradition (der Gelenkreihe der indischen Ashrams, einfachen Haltungen im Stehen, sanften Blickübungen, dem Atem), angepasst an einen Stuhl, einen Schreibtisch und eine Wand. Und sie sind in einen wirklichen Tag eingebettet: bei der Ankunft, vor einer Besprechung, nach dem Mittagessen, am langen Nachmittag, vor dem Gehen.

Dieses Buch tut vier Dinge.

Erstens sagt es Ihnen ehrlich, was die Forschung über kurze Pausen und Bewegung bei der Arbeit zeigt: kleine, aber echte Wirkungen auf Tatkraft und Müdigkeit, echte Wirkungen eines Dehnprogramms auf Schmerzen in einer guten Studie, und was man nicht weiß.

Zweitens gibt es dreißig Pausen, jede mit ihrer Dauer, ihren Schritten, ihrem Zweck und ihren Vorsichtsmaßnahmen: für den Nacken, die Schultern, den oberen Rücken, den unteren Rücken und die Hüften, die Handgelenke und Hände, die Beine, die Augen und den Atem.

Drittens fügt es sie in eine Arbeitswoche ein, mit einem Plan für jeden Tag und kurzen Abfolgen für besondere Momente.

Viertens bringt es ein wenig vom Geist des Yoga in die Arbeit selbst: zwei Verse der Bhagavad Gītā über Geschick und Maß im Handeln und einige Gewohnheiten, die wichtiger sind als jede Haltung.

Zu den Übersetzungen.

Die Übersetzungen der Sanskritverse in diesem Buch wurden für Yogide aus dem Sanskrittext geschrieben. Sie sind keiner modernen veröffentlichten Übersetzung entnommen oder nachempfunden.

Gesundheit zuerst.

Diese Pausen sind sanft, aber sie behandeln keine Schmerzen. Wenn Sie Schmerzen im Nacken, Rücken, in der Schulter, im Handgelenk oder in der Hand haben, die stark sind, die schlimmer werden, die Sie nachts wecken oder mit Taubheit, Kribbeln oder Schwäche in einem Arm oder Bein einhergehen, gehen Sie vor diesen Bewegungen zu einer Ärztin, einem Arzt oder in die Physiotherapie. Brechen Sie jede Bewegung ab, die Schmerzen verursacht. Holen Sie sofort Hilfe, wenn Sie Brustschmerzen, plötzliche Atemnot, plötzliche starke Kopfschmerzen oder Schwäche oder Taubheit auf einer Körperseite spüren.

> Notruf: 112 (Deutschland, Österreich, Schweiz und ganz Europa), in Österreich und der Schweiz auch 144. Kapitel 10 gibt die Vorsichtsmaßnahmen vollständig; jede Pause hat ihre eigenen.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Lesen Sie die Kapitel 1 und 2 (zwanzig Minuten). Wählen Sie dann drei Pausen aus Kapitel 3 und probieren Sie sie morgen bei der Arbeit aus. Fügen Sie jede Woche drei neue hinzu. Nach einem Monat wissen Sie, welche Ihr Körper verlangt. Der Wochenplan in Kapitel 8 ist ein Gerüst; die Abfolgen in Kapitel 9 sind für besondere Momente. Wenn Sie Rückenschmerzen haben, geht unser Buch Yoga for Back Pain, by the Evidence (englische Ausgabe) viel weiter als dieses.

Kapitel 1. Den ganzen Tag sitzen: was wir wissen

Was die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt

Die Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation zur körperlichen Aktivität von 2020, veröffentlicht von Fiona Bull und Kollegen (British Journal of Sports Medicine, 2020), empfehlen allen Erwachsenen 150 bis 300 Minuten körperliche Aktivität mittlerer Intensität pro Woche oder 75 bis 150 Minuten intensive Aktivität, dazu muskelkräftigende Übungen. Zum ersten Mal empfehlen sie außerdem, das sitzende Verhalten in allen Altersgruppen und für alle Fähigkeiten zu verringern, mit dem Hinweis, dass die Datenlage nicht ausreichte, um eine genaue Schwelle festzulegen. Ihre Botschaft: Etwas körperliche Aktivität ist besser als keine. (DOI 10.1136/bjsports-2020-102955, PMID 33239350.)

Die Pausen in diesem Buch ersetzen diese wöchentliche Aktivität nicht: Zwei Minuten Nackenbewegungen sind kein flotter Spaziergang. Sie sind ein Weg, lange Sitzphasen zu unterbrechen, die Gelenke in Bewegung zu halten und Augen und Geist auszuruhen.

Was kurze Pausen bewirken

Eine Metaanalyse von Patricia Albulescu und Kollegen (PLoS One, 2022) hat experimentelle und quasi-experimentelle Studien zu Mikropausen (kurzen Pausen von bis zu zehn Minuten) bei der Arbeit zusammengetragen: 22 unabhängige Stichproben, 2.335 Teilnehmende. Mikropausen hatten eine kleine, aber signifikante Wirkung: Sie steigerten die Tatkraft und verringerten die Müdigkeit. Ihre Wirkung auf die Gesamtleistung war nicht signifikant; sie zeigte sich nur bei Aufgaben mit geringerer geistiger Anforderung, und längere Pausen halfen der Leistung mehr. Die Autoren vermuten, dass die Erholung von sehr anspruchsvollen Aufgaben mehr als zehn Minuten brauchen könnte. (DOI 10.1371/journal.pone.0272460, PMID 36044424.)

Was ein Dehnprogramm in einer Studie bewirkte

In einer randomisierten Studie von Ardalan Shariat und Kollegen (Brazilian Journal of Physical Therapy, 2018) wurden 142 Büroangestellte zwischen 20 und 50 Jahren mit Nacken-, Schulter- und Kreuzschmerzen sechs Monate lang einem Dehnübungsprogramm, ergonomischen Veränderungen ihres Arbeitsplatzes, beidem oder keiner Maßnahme zugeteilt. Im Vergleich zur Gruppe ohne Maßnahme hatten die Dehngruppe und die kombinierte Gruppe niedrigere Schmerzwerte für Nacken, Schultern und unteren Rücken. Die Verbesserung zwischen dem vierten und dem sechsten Monat zeigte sich nur in der Übungsgruppe. Die Autoren folgern, dass Dehnübungen Teil von Behandlungsprogrammen sein sollten, statt sich allein auf ergonomische Veränderungen zu verlassen. (DOI 10.1016/j.bjpt.2017.09.003, PMID 28939263.)

Ein Yogaprogramm bei der Arbeit in Indien

In einer randomisierten Studie in Bhopal von Kavita Fogawat und Kollegen (Journal of Education and Health Promotion, 2024) wurden 128 Arbeiterinnen und Arbeiter entweder vierzig Minuten täglich angeleiteten, yogabasierten Lockerungsübungen an fünf Tagen pro Woche über einen Monat zugeteilt, gefolgt von einem Monat Übung zu Hause, oder einer Warteliste. Die Teilnahmetreue war gut, und die Yogagruppe berichtete von weniger Müdigkeit, Schmerzen und Erschöpfung (Burnout) sowie besserer Beweglichkeit, Kraft und Lebensqualität als die Kontrollgruppe. Es handelte sich um körperlich Arbeitende, nicht um Büroangestellte, und das Programm war viel länger als eine Pause von zwei Minuten. (DOI 10.4103/jehp.jehp_541_23, PMID 38784274.)

Was das für Sie bedeutet

Was die Forschung nahelegt	Was sie nicht zeigt
Kurze Pausen geben der Tatkraft einen kleinen Schub und verringern die Müdigkeit	dass sie Sie bei anspruchsvollen Aufgaben produktiver machen
Ein regelmäßiges Dehnprogramm verringerte in einer guten Studie Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen bei Büroangestellten	dass eine einzelne Pause Schmerzen heilt
Yogaprogramme am Arbeitsplatz sind machbar und werden gut angenommen	dass zwei Minuten am Tag genügen
Weniger Sitzzeit wird allen empfohlen	eine genaue Zahl von Sitzminuten, die unbedenklich ist

Das ehrliche Versprechen dieses Buches: Sie werden sich im Lauf des Tages mehr bewegen, Sie fühlen sich vielleicht weniger steif und weniger müde, und wenn Sie regelmäßig üben, haben Sie vielleicht weniger Schmerzen. Das ist schon sehr viel.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 26 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/yoga-im-buero-30-pausen/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.