

## Yoga für Büroberufe

Weiß-Kragen-Berufe zählen zu den attraktivsten Jobs. Doch die vermeintlich leichte Büroarbeit löst oft körperliche Verspannungen und psychische Belastungen aus. Anregungen für einen gesünderen Büroalltag aus Yoga-Sicht.

Jäger und Sammler hatten in grauen Urzeiten mit vielen Widrigkeiten zu kämpfen. Über zu wenig Bewegung konnten sie sich aber nicht beklagen. Ganz anders heute, besonders bei den Büromenschen. Einen Großteil ihrer Arbeitszeit verbringen sie am Schreibtisch. Über Computer, Telefon, Smartphone und Fax treffen im Minutentakt wichtige Nachrichten ein. Dabei steigt das Stresshormon Adrenalin, das eigentlich Kampf- oder Fluchtaktionen auslösen soll. Doch die Mitarbeiter dürfen darauf nicht so reagieren. Und ein unheilvoller Kreislauf beginnt und nimmt seinen Lauf.

Wer dem entgegenwirken möchte, sollte nicht schon am Morgen mit dem Wecker um jede Minute Schlaf kämpfen. Lieber etwas früher aus dem Bett aufstehen, in Ruhe frühstücken oder mindestens eine Tasse Tee trinken und sich in Gedanken auf den Tag vorbereiten. Wer Lust hat, geht morgens noch kurz joggen oder macht ein paar Dehn-, Streck- und Atemübungen. Yoga bietet dafür ein wirkungsvolles Repertoire. Auf dem Weg ins Büro dann jede Gelegenheit nutzen, um sich zu bewegen: Statt mit dem Auto fahren, lieber in die Pedale treten. Nicht auf den Bus warten, sondern lieber eine Haltestelle laufen. Sich nicht in den Fahrstuhl zwängen, dafür die Treppen hochsteigen.

Auch der Arbeitsplatz hält viele Möglichkeiten bereit, um in Bewegung zu bleiben. So muss nicht immer alles in Reichweite liegen. Außerdem lässt sich mit entsprechendem Pult auch im Stehen effektiv arbeiten. Strahlungsarme Mobiltelefone unterstützen entspanntes Telefonieren im Gehen. Wer auf dem Stuhl sitzt, darf sich darüber hinaus immer wieder mal räkeln, die Beine strecken und die Sitzposition wechseln. Zudem gibt es viele Yogaübungen, die auf dem Stuhl praktiziert werden können.

Folgende Anleitung beschreibt einen Ablauf, der bestimmte Kopf- und Nacken-



Yogalehrer Werner Bruckner

schmerzen vorbeugen oder lindern kann. Doch generell sollten Büromitarbeiter, die bisher noch kein Yoga im Unternehmen hatten, ihre ersten Erfahrungen mit Yoga-Lehrerinnen und Lehrern machen.

Übungsanleitung: Aufrecht sitzen und mit dem Ausatmen den Kopf aus der Mittelstellung sehr langsam nach rechts drehen, dann mit dem Einatmen gemächlich wieder in die Mitte kommen. Von hier aus mit dem Ausatmen langsam nach links drehen und mit dem Einatmen wieder in die Mittelstellung kommen. Und das insgesamt drei Runden. Anschließend mit dem Ausatmen den Kopf langsam nach vorne beugen, dann mit dem Einatmen den Kopf langsam in den Nacken beugen. Auch das drei Runden. Zum Abschluss den nach vorn gebeugten Kopf langsam über die linke Schulter nach hinten im Nacken kreisen und über die rechte Schulter langsam wieder nach vorne kommen. Das drei Runden in die eine Richtung und drei in die andere.

Solche Übungen machen Spaß, entspannen und stärken die Konzentration. Sie befreien den Kopf von unnötigen Gedanken und schaffen so die Voraussetzung für klare Entscheidungen.

Werner Bruckner, Journalist und Yogalehrer

Infos und Kontakt unter:  
w.bruckner@werner-bruckner.de  
Telefon 07071/56512-10

In rund vier Wochen erscheint die nächste Folge:  
„Yoga für einen gesunden Rücken und Bewegungsapparat, Teil 1“

### Gehirnforschung und Yoga

Am Montag, 14. November, 19.00 Uhr, kommt der renommierte amerikanische Psychologe, Gehirn- und Kognitionsforscher Dr. Fred Travis ins Institut für Sportwissenschaft, Hörsaal 1. Dr. Travis geht in seiner Forschung vor allem der Frage nach, ob sich subjektive Yoga-Erfahrungen von ruhevoller Wachheit, Klarheit und innerem Glück auch objektiv und wissenschaftlich nachprüfen lassen. Dazu stellt er seine neuesten Forschungsergebnisse vor, aber auch seine aktuellen Untersuchungen bei Spitzensportlern und Topmusikern. Vortrag kostenfrei, Anmeldung und Informationen:  
Inge Seefluth, 07071/552755 oder inge.seefluth@uni-tuebingen.de

### Ausstellung malerischer Werke der Tübinger Künstlerin Uta Albeck im Max-Planck-Haus

Unter dem Titel „Farbe und Glanz im Quadrat“ zeigt die Künstlerin Uta Albeck vom 26. Oktober 2011 an im Max-Planck-Haus in Tübingen ihre Werke. Es werden ungegenständliche, fast monochrome Arbeiten voll intensiver Leuchtkraft zu sehen sein. Dazu steht Goldglanz – in Acryl oder Aquafarbe – im Zusammenspiel zur Farbe in quadratischer Form.

### Reparaturarbeiten B 27

zwischen der Auffahrt zur B 27 und der Abfahrt nach Lustnau in Fahrtrichtung Stuttgart und auf dem Verbindungsast von der B 28 zur B 27.

Die Reparaturarbeiten werden in der Zeit vom 24. Oktober bis 4. November 2011 an maximal 5 Tagen durchgeführt. Da die Reparaturarbeiten stark witterungsabhängig sind, kann der genaue Termin nicht genau festgelegt werden.

Betroffen ist ein Teilbereich der Beschleunigungs- bzw. Rechtsabbiegerspur der B 27 zwischen dem Verbindungsast B 27/B 28 und der Abfahrt nach Lustnau sowie der Verbindungsast von der B 28 zur B 27.