



# Mit der Berghaltung zum Erkenntnisgipfel

*Yogaübungen verlangen nicht zwingend nach Matte, Jogginghose und einem freien Feierabend. Einfache Bewegungsabläufe können auch ins Training integriert werden – und dienen zu Beginn des Seminars sowohl als Energiekick als auch als Aufmerksamkeitsschulung.*

Morgens um fünf Uhr aufstehen, sich in den engen Flieger quetschen und dann auf einem unbequemen Konferenzstuhl Platz nehmen – für viele Teilnehmer fängt ein Seminar so an. Und es geht nicht gut weiter: Der Kopf brummt, der Rücken schmerzt, der ganze Körper schreit nach Bett. Aufnahmefähigkeit: stark eingeschränkt.

Trainer können dieser Situation entgegensteuern, indem sie das Seminar mit ein paar energisierenden Körperübungen beginnen. Besonders geeignet sind hierzu Yogaübungen, weil sie viel Wert auf Atmen und Eigenwahrnehmung legen und dadurch bereits Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schulen. An einfache Yogaübungen, wie sie hier vorgestellt werden, dürfen sich alle Trainer wagen – auch diejenigen, die nicht jeden Morgen selbst die Matte ausrollen. Es empfiehlt sich jedoch, die Teilnehmer darauf hinzuweisen, dass die Übungen aus dem Bereich des Yoga stammen und weitere Übungen und vor allem der philosophische Hintergrund nachgelesen werden können.

Für den Einsatz der Yogaübungen gilt es generell, ein paar Kriterien zu berücksichtigen. Folgende Punkte spielen eine Rolle:

1. Die **Örtlichkeit**: Da Trainings oder Fortbildungen häufig in Büro-Atmosphäre stattfinden, ist es gut, wenn man sich Übungen aussucht, die ohne großen Aufwand etwa durch die Beschaf-

fung von Turngeräten durchgeführt werden können.

2. Der **Zeitrahmen**: Hier gilt der Spruch von der kleinen Ursache und der großen Wirkung. Da viele Berufstätige sich zu wenig bewegen, reichen schon kleine Übungseinheiten von rund zehn Minuten aus, um ein wenig Schwung in den Körper zu bringen und ihn gleichzeitig zu entspannen.

3. Die **Teilnehmer**: Für die Auswahl der Übungen gilt es zu bedenken, dass jeder Teilnehmer, egal ob alt oder jung, über- oder untergewichtig oder ggf. sogar mit leichten Bewegungseinschränkungen, teilnehmen kann. Sehr viele berufstätige Menschen leiden heute unter Problemen mit dem Rücken oder unter stressbedingten Problemen wie koronaren Herzkrankheiten. Auch diese Teilnehmer sollen die Möglichkeit haben mitzuturnen.

## Wichtiger als das „Was“ ist das „Wie“

Die hier angebotenen Übungen berücksichtigen alle Kriterien, die oben genannt wurden. Nach einer kurzen Anleitung sollten sie leicht nachzuahmen sein. Ein weiterer Vorteil: Weil alle Übungen im Stehen durchgeführt werden, passen sie zu jedem Seminar-Setting – und scheitern weder an Armani-Anzug noch an Business-Kostüm.

Wichtiger als das *Was* ist beim Yoga immer das *Wie*: Die Teilnehmer sollten darauf hingewiesen werden, dass sie langsam und genussvoll üben. Schon allein diese Ansage nimmt unnötigen Ehrgeiz und Spannung aus der Gruppe.

## Die Berghaltung

Als erste Übung empfiehlt sich die sogenannte Berghaltung. Sie vermittelt das Bild von »innerlich und äußer-

lich stabil sein“, oder auch: mit beiden Beinen im (Berufs-)Leben stehen.

**Die Ausführung:** Trainer können die Teilnehmer so anleiten: „Nehmen Sie einen geraden Stand ein. Die beiden Füße sind parallel, etwa so breit, dass eine Faust zwischen die Füße passt. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, ‚wachsen‘ Sie nach oben. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter im Rücken ganz flach. Ziehen Sie Ihren Nacken lang nach oben, das Kinn ein wenig Richtung Brustbein. Beobachten Sie, wie der Atem durch die Nase langsam ein und auströmt. Der Mundraum ist locker und entspannt.“

Zu dieser Haltung sagt man auch „aktives Stehen“, eben weil man sich aktiv nach oben dehnt. Die Übung sollte ca. 45 bis 60 Sekunden gehalten werden und anschließend noch zweimal wiederholt werden. Nach dieser Übung sollten sich die Teilnehmer durch freie Bewegungen lockern und nachspüren, was mit ihrem Körper passiert ist.

**Die Wirkung:** Die Wirbelkörper ziehen sich auseinander, die Bandscheiben können sich ausdehnen. Der Brustkorb wird weit, die Atmung kann sich vertiefen. Das Zwerchfell hat viel Platz für eine gesunde Bauchatmung. Die Rückenmuskeln werden gestärkt und verhindern Rückenschmerzen. Die gesamte rumpfaufrichtende Muskulatur wird gestärkt. Die Teil-

nehmer spüren Stabilität und Selbstbewusstsein in und an ihrem eigenen Körper.

### Die Kraftvolle Haltung

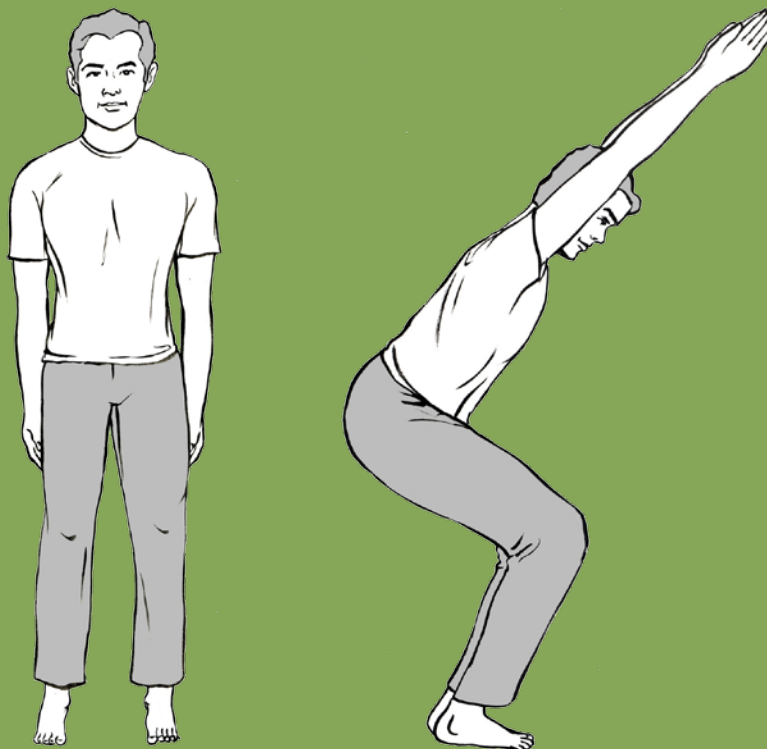
Etwas anzufangen ist einfach – „jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, sagte schon Hermann Hesse. Die Schwierigkeit liegt darin, etwas fortzuführen. Alles muss sich im Alltag bewähren, auch die Inhalte, die die Teilnehmer im Training oder in der Fortbildung erfahren werden. Hier gilt es, nicht gleich bei dem ersten Widerstand aufzugeben, sondern durchzuhalten. Mit dieser Übung stärken die Teilnehmer nicht nur ihre Beinmus-

keln und die gesamte rumpfaufrichtende Muskulatur, sondern auch ihr Durchhaltevermögen.

**Die Ausführung:** „Nehmen Sie einen geraden Stand ein. Die beiden Füße sind parallel, etwa so breit, dass eine Faust zwischen die Füße passt. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, ‚wachsen‘ Sie nach oben. Atmen Sie langsam ein und führen Sie dabei beide Arme parallel an den Ohren vorbei; die Handflächen weisen zueinander.“

Lassen Sie auch hier den Rücken ganz lang wachsen, dehnen Sie sich auseinander. Schieben Sie Ihr Becken nach hinten, der Schwerpunkt des Körpers liegt auf oder sogar hinter den Fersen. Beobachten Sie, wie der Atem

## Kleine Muntermacher für den Seminarbeginn



Die „Berghaltung“ (auch: „aktives Stehen“, Bild links) vermittelt Standfestigkeit; die „Kraftvolle Haltung“ trainiert das Durchhaltevermögen.

## Das große Rollen



Durch Dehnungen von Schulter (Bild oben) und Hals (unten) kann die Atmung wieder tiefer werden.

durch die Nase langsam ein- und ausströmt. Der Mundraum ist dabei locker und entspannt.“

Die Übung sollte ca. 30 bis 45 Sekunden gehalten werden und anschließend noch zweimal wiederholt werden. Danach wieder lockern durch freie Bewegungen und nachspüren.

**Die Wirkung:** Die Übung stärkt die Beinmuskulatur, dehnt die Schul-

tern, den Trapez- und den Brustmuskel. Die Atmung kann sich vertiefen. Die Armmuskeln und die gesamte rumpfaufrichtende Muskulatur werden gestärkt. Die Teilnehmer spüren die Kraft zum Durchhalten in und an ihrem eigenen Körper.

### Die Schultern rollen

Die meisten „Ins-Büro-Geher“ haben einen verspannten Schulter-/Nackenbereich. Die beiden Übungen für Schultern und Nacken lockern auf hervorragende Weise den gesamten Bereich im Körper und beugen „Halsstarrigkeit und Sturheit“ vor.

**Die Ausführung:** „Nehmen Sie einen geraden Stand ein. Die beiden Füße sind parallel, etwa so breit, dass eine Faust zwischen die Füße passt. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, ‚wachsen‘ Sie nach oben. Atmen Sie langsam durch die Nase und beginnen Sie, ganz langsam und bewusst mit der rechten Schulter zu kreisen, indem Sie die Schulter leicht hoch zum rechten Ohr ziehen, dann nach hinten und unten, dann nach vorn usw. Noch langsamer als in Zeitlupe.

Bitte achten Sie darauf, dass die Bewegung der Schultern stets nur nach hinten passiert, damit der Brustraum sich öffnen kann.

Führen Sie die Übung rund drei Minuten sorgfältig durch, verbunden mit langsamer Atmung durch die Nase. Spüren Sie nach, wenn Sie eine Seite beendet haben. Das hat zur Wirkung,

dass man den Unterschied zwischen bewegter und unbewegter Schulter sehr deutlich wahrnehmen kann. Wiederholen Sie dann zur anderen Seite.“

**Die Wirkung:** Die Übung lockert den gesamten Schulter-/Nackenbereich. Die Körperachse ist wieder gerade, da der Kopf nicht mehr nach vorn zieht. Die Atmung kann sich vertiefen.

### Den Kopf rollen

Diese Übung hat eine ähnliche Wirkung wie das Schulternrollen – eine Entspannung im Schulter/Nackenbereich.

**Die Ausführung:** „Ausgangsstellung wie bei der vorhergehenden Übung (gerader Stand, breite Füße). Schauen Sie zunächst geradeaus, dann beginnen Sie langsam, das rechte Ohr in Richtung rechte Schulter zu dehnen. Spielen Sie ein wenig mit den Halsmuskeln, bis Sie den richtigen Dehnungsmoment erwischen. Rund drei Minuten ganz sanft üben. Dann nachspüren und mit der linken Seite vergleichen. Das Ganze auf der anderen Seiten wiederholen.“

Nun sind die Glieder gelockert, die Aufmerksamkeit der Teilnehmer ist geweckt. Zusätzlich haben die Yogaübungen am Seminarbeginn noch einen weiteren Vorteil: Ungeachtet der Gruppensituation – die Teilnehmer kennen sich noch nicht oder arbeiten schon länger zusammen – schaffen die Körperübungen eine angenehme und entspannte Atmosphäre zum Seminarbeginn.

Susanne Hauptmann ■



**Die Autorin:** Susanne Hauptmann ist ärztlich geprüfte Yogalehrerin und Stress-Coach mit mehr als 25-jähriger Erfahrung im Bereich Yoga und Meditation. Ihr Schwerpunkt: Yoga und Meditation für Führungskräfte. Kontakt: [auszeit@kurse-im-kloster.de](mailto:auszeit@kurse-im-kloster.de)