



VORTRAG AUF DER MESSE ZUKUNFT PERSONAL EUROPE

Yoga – Im Gleichgewicht Sein

An der diesjährigen »Zukunft Personal Europe« in Köln vom 17. bis zum 19. September beteiligte sich der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) an allen drei Messetagen im Bereich Corporate Health mit innovativen Angeboten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) für UnternehmerInnen und Firmen.

Text: Kerstin Lagojannis

Die Messe »Zukunft Personal Europe« ist Europas führendes Expo-Event rund um die Welt der Arbeit. Mehr als 770 Aussteller präsentieren sich auf der Messe mit ihren Produkten und Dienstleistungen rund um das Personalwesen. Zahlreiche Vorträge und Podiumsdiskussionen informieren darüber hinaus über aktuelle Themen. Am 17. September hielt ich, Kerstin Lagojannis, einen interaktiven Vortrag

zum Thema »Betriebliche Gesundheitsförderung mit Yoga« auf der Activity Stage, in deren Nähe der BDY seinen Messestand hatte.

Yoga in der Businesswelt zu etablieren, ist eine bewusste Entscheidung für eine gesunde Unternehmenskultur. Denn Stress kostet die Unternehmen Millionen von Euro jährlich – Kündigungen, Fehltag,

Qualitätsverlust sowie Aggressivität gegenüber Kunden führen zu schlechteren Betriebsergebnissen und Kundenschwund. Daher ist es für Unternehmen wichtig, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden eines jeden Arbeitnehmers mit allen möglichen Mitteln zu stärken und zu fördern. Business-Yoga vermittelt Inhalte, die von individuellen Stressabbau-Strategien, Kommunikationsverbesserungen bis

hin zu Entspannungsmethoden reichen, abhängig von den individuellen Anforderungen und den Unternehmensbedürfnissen.

Business-Yoga-Konzept

»Yoga – Im Gleichgewicht Sein – das persönliche Trainingsprogramm am Arbeitsplatz« ist ein Business-Yoga-Konzept zur Stressbewältigung durch körperlichen und geistigen Ausgleich im Berufsalltag, direkt am Arbeitsplatz. Es ist doch so: Unsere Zeit ist bewegt. Schnell, gefühlt oft rastlos... eine Zeit unablässiger Veränderung. Die Natur ist ein wesentlicher Wegweiser für ein Leben im Gleichgewicht. Wie ein ewiges Rad drehen sich die Jahreszeiten, Tag und Nacht wechseln – genauso die Gezeiten. In diesen Wiederholungen verbirgt sich das Potential unserer Belastbarkeit und Stressresistenz. Die entscheidende Frage ist: »Ist Ihr individuelles Lebenstempo angemessen?«

Erfolgsdruck und Stress führen zu Verlust von Gesundheit, und Leistungsabfall. Wertvolle Potenziale bleiben ungenutzt, Motivation und Lebensqualität nehmen ab. Stress ist ein multifaktorielles Problem. Die Antworten des Organismus werden immer komplexer und gefährlicher für die psychosomatische Balance. Hier kann Yoga einen sehr wertvollen Beitrag leisten und ohne großen Aufwand überall praktiziert werden. Täglich eine Viertelstunde üben reicht, um einseitige Belastungen zu lindern. Yoga sorgt für Bewegung und erhöht die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Durch das gemeinsame Praktizieren wird der Teamgeist gestärkt und das Betriebsklima verbessert. Schon T. K. V. Desikachar sagte: »Jeder der atmet, kann Yoga praktizieren.« Gerade Im Arbeitsalltag ist es wichtig körperlich wie geistig Gesundheitsfürsorge zu betreiben, denn das Arbeitsleben füllt einen erheblichen Anteil unserer Lebenszeit.

Yoga in der Arbeitswelt

Das Programm »Yoga – Im Gleichgewicht sein« zeigt individuelle Praktiken zur Bewusstseinsschulung und alltagstaugliche Empfehlungen für ein Leben im Gleichgewicht auf. TeilnehmerInnen lernen,



ihre körperlichen und geistigen Bedürfnisse wahrzunehmen und bewusst danach zu handeln – direkt im Arbeitsalltag. Denn Selbstannahme ist die Basis für Veränderung.

Die Neurowissenschaften lehren uns, dass äußere Reize vom Nervensystem so verarbeitet werden, dass sich seine innere Dynamik entsprechend der wiederholten Reize verändert. Betreibe Gedankenhygiene. Du bist, was Du den ganzen Tag denkst. Die Achtsamkeit im Yoga sorgt dafür, dass mehr innerer Selbstbezug entsteht, also ein Gespür dafür, was uns gut tut und was nicht. Der einzige Moment ist jetzt.

Im traditionellen Yoga beschreibt Patañjali den Konzentrationsbegriff als eingebettet in eine komplexe Analyse psychomentaler Vorgänge. Dazu zählen hauptsächlich zwei Arten psychomentaler Bewegungen:

- Spannungsverursachende und
- Spannungslösende.

Die Loslösung von instinktiven Neigungen wird im Zustand vollkommener Stille erreicht – ein im Menschen angelegtes Potential. Es ist gut, ab und an die »Innere Ruheinsel« aufzusuchen, um seine Konzentrationskraft zu fokussieren. Dazu zählt auch schon ein tiefes Durchatmen.

Termindruck, Überstunden, emotionaler Stress, schlechter Schlaf und einfach keine Zeit mehr für die Dinge, die man eigentlich tun möchte – das scheint den Menschen davon abzuhalten zur Ruhe zu kommen. All diese Begebenheiten führen zu Konzentrationsstörungen. Im klassischen Yoga werden Begleiterscheinungen für einen zerstreuten Geist als Leiden benannt. Dazu gehören Gemütsstörungen, Spannungen im Körper und Störungen der Ein- und Ausatmung. Durch Beobachtung der Körperhaltung und Körpersprache sowie durch die Modifikation des Atemflusses werden diese zugänglich.

Das Programm »Yoga – Im Gleichgewicht sein« bietet hierfür drei Qualitäten:

- Klärung,
- Selbstreflexion,
- Akzeptanz der Grenzen.

Die Begleiterscheinungen eines zerstreuten Geistes werden dadurch verringert und die Wahrnehmung wird klar. Aufmerksamkeit führt uns aus der Enge unserer Vorlieben und Abneigungen. Wir können uns von Projektionen und Erwartungen befreien – denn: Die Körperwahrnehmung ist der Spiegel unserer Bedürfnisse.

Gleich zu Beginn meines Vortrags auf der »Zukunft Personal« stellte ich dem Publikum einige Fragen:

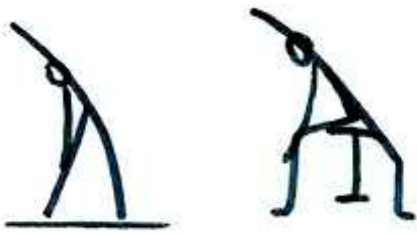
- »Kennen Sie das: Sie lieben Ihren Job und sind dennoch am Abend müde und erschöpft?«
- »Plagen Sie Verspannungen im Nacken oder zwickt es manchmal im Rücken?«
- »Geht Ihnen die Arbeit nicht immer mit Leichtigkeit und Freude von der Hand?«
- »Haben Sie heute schon tief durchgeatmet?«

Eine freundliche Messteilnehmerin ließ sich von mir ermutigen, neben mir auf einem Stuhl Platz zu nehmen. Mit Hilfe meiner Anweisungen demonstrierte sie die āsana direkt auf der Bühne. So ließ sich das Messepublikum sehr gut zum praktischen Yoga-Üben motivieren.

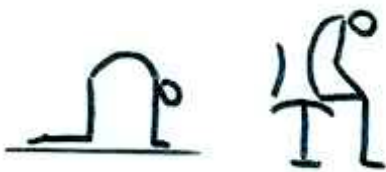
Die Yoga-Körperübungen steuern den Belastungen des Lebens entgegen. Hierbei werden ganz praktisch die Willenskraft, Ausdauer und die Unterscheidungsfähigkeit geschult: Was tut mir gut? Was brauche ich? Die Kernbedürfnisse des Menschen sind Energie und Ruhe. Āsana sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, sie wirken belebend.

Folgende āsana bieten für »Schreibtischläufer« im Berufsalltag einen hervorragenden Ausgleich. Ohne großen Aufwand können sie praktisch am Arbeitsplatz integriert werden.

Trikonāsana – das Dreieck Eine Yoga-Übung für mehr Weite und sanftes Lösen innerer Blockaden.



Chakravākāsana – die Katze: Eine Yoga-Übung für eine gute Körperhaltung und eine ausgeglichene Körperspannung.



Bhujangāsana – die Kobra: Eine Yoga-Übung für mehr Rückhalt. Traditionell wird bhujangāsana aus der Bauchlage praktiziert, hier als Variante am Arbeitsplatz im Sitzen.



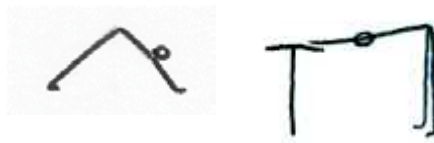
Business-Yoga am Arbeitsplatz

Mein Programm »Yoga – Im Gleichgewicht sein« heißt...

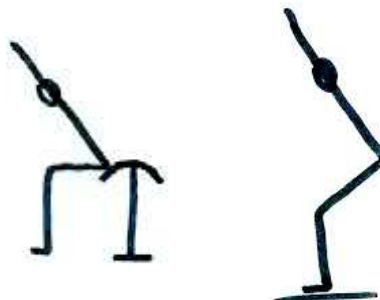
1. Beschwerden effektiv vorbeugen
2. Abschalten und neue Energie tanken
3. Intensiv regenerieren
4. Wohlbefinden nachhaltig fördern

... für ein Leben im Gleichgewicht. Dauer, Ziel und Inhalt des Business-Yoga-Programms wird jeweils individuell und persönlich besprochen und auf das Unternehmen und deren Mitarbeiter ausgerichtet konzipiert. Das Programm hilft, einen Ausgleich für den Arbeitstag zu schaffen und kommenden Aufgaben und Pflichten

Abschließend folgte eine der bekanntesten Yoga-Übungen für mehr Gelassenheit: adhomukhasvanāsana – der nach unten schauende Hund.



Die passende Yoga-Übung um selbstbewusst und kraftvoll trübe Gedanken und Müdigkeit zu vertreiben, ist utkatāsana – die kraftvolle Haltung/der Stuhl.



mit einer inneren Haltung der Neugierde und Gelassenheit zu begegnen. Das Ziel ist eine zeitgemäße, unkomplizierte Vermittlung der wertvollen Werkzeuge des Yoga und deren Integration in den modernen Alltag.

Die Übungen finden am Arbeitsplatz statt – entweder während der Arbeitszeit, oder am Ende eines Arbeitstages, zum Beispiel im Konferenzraum oder direkt am Arbeitsplatz. Bewährt haben sich Blockkollisionen zum Beispiel zehn bis zwölf Wochen, Workshops, Einzelunterricht oder das Begleiten von Fort- und Weiterbildungen innerhalb des Unternehmens mit Yoga. Im Mittelpunkt steht Selbstwirksamkeit.

KERSTIN LAGOJANNIS

ist Begründerin und Geschäftsführerin der Naturheilpraxis »Lagojannis – Leben im Gleichgewicht« mit Aus- und Weiterbildungen in verschiedenen medizinisch-fachspezifischen und ganzheitlichen Methoden des Mentaltrainings, der Bewusstseins-schulung und Körpertherapie. Als Heilpraktikerin für Physiotherapie, Yogalehrerin und Mentalcoach unterstützt sie Menschen in Firmentrainings, Gruppen- und Einzelarbeit mit Vorträgen, Ausbildungen, Workshops und Seminaren, sich bewusst wahrzunehmen, ihre geistigen und körperlichen Bedürfnisse zu erkennen und ressourcenorientiert zu handeln.

www.lagojannis.info