

Friederike Reumann

DAS WORKBOOK

Eine Arbeitshilfe aus der YogaPraxis



INHALT

Die YogaPraxis

GRUNDPROGRAMM

Atmung

Übungen

Entspannen und wahrnehmen

Nützliche Hilfsmittel

Tipp: Spray zum Reinigen der Matte

BAUSTEIN: Im Büro sitzen

Ergonomie am Arbeitsplatz

Quickcheck Arbeitsplatz

Akute Schmerzen in der Lendenwirbelsäule

Tipp: Das Ballonkissen zur Auflösung einer statischen Sitzhaltung

Blockaden in der Brustwirbelsäule

Nackenverspannung und Kopfschmerzen

Tipp: Akupunkturpunkte massieren

Tipp zum Selbermachen: Das Akupressurkissen

Tipp: Bürowasser für mehr Energie

BAUSTEIN: Am Computer arbeiten

Computeraugen

Tipp: Hilfe bei trockenen und gereizten Augen

Der Mausarm

Schnelle Hilfe bei Kribbeln und Schwächegefühl in den Händen

BAUSTEIN: Soforthilfe bei Stress

Befreiung aus dem Dauerstress

Angst vor dem Scheitern verlieren

Natürliche Anti-Stressmittel aus der Naturheilkunde

REGENERATION

Das Immunsystem stärken

Tipp: Lungenschutz zum Selbermachen

Akkus aufladen im Schlaf

Tipp: Das Abschaltbuch

Die YogaPraxis

Als praktizierende Physiotherapeutin und Heilpraktikerin befasse ich mich schwerpunktmäßig mit berufsbezogenen Schädigungen am Bewegungsapparat. Ich kenne die gesundheitlichen Probleme, die durch den Beruf entstehen, ihre weitreichenden Folgen, aber auch gute physiotherapeutische Behandlungsstrategien, um diese Schädigungen positiv zu beeinflussen. Dennoch erlebe ich häufig, dass Patienten unerwartet lange Heilungsprozesse durchlaufen. Eine Ursache sehe ich darin, dass die Physiotherapie ihren Schwerpunkt auf die Behandlung körperbezogener Symptome legt und einen ganzheitlichen Heilungsansatz zu wenig verfolgt.

Mit ganzheitlichem Behandlungsansatz Heilungsprozesse beschleunigen

Um einen Heilungsprozess zu ermöglichen, ist es wichtig, dass Körper, Geist und Seele nicht isoliert voneinander betrachtet werden. Nur zusammengekommen bilden sie eine starke Einheit, die Heilungsprozesse in Gang setzen kann. Im Gespräch mit meinen Patienten habe ich festgestellt, dass es im modernen Berufsalltag mit all seinen Anforderungen zunehmend schwieriger wird, achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen und warnende Körpersignale rechtzeitig zu erkennen. Dabei ist es möglich, Körperprozesse selbst zu lenken, ihnen eine Richtung zu geben, sie zu stärken und dadurch sogar Heilungsprozesse zu beschleunigen.

Die „YogaPraxis“ vereint die westlichen Lebensgewohnheiten mit den fernöstlichen Lehren des Yoga

Auf der Suche nach einem ganzheitlichen Ansatz, in den ich meine physiotherapeutische Behandlung integrieren kann, bin ich auf die Lehren des Yoga gestoßen. Darauf aufbauend habe ich das Konzept „YogaPraxis“ entwickelt. Die „YogaPraxis“ zeigt einen Weg auf, wie mit Hilfe von Atmung, Körperübungen und Meditation eine Balance zwischen Körper, Seele und Geist hergestellt und eine selbstbestimmte Schmerzregulation erreicht werden kann. Das Konzept vermittelt Tipps und Strategien, wie Krankheit verursachende Lebensgewohnheiten ohne großen Aufwand geändert werden können. In vielen Fällen wird durch die „YogaPraxis“ eine nachhaltigere Wirkung erzielt als mit einem Schmerzmittel.

Ein Grundprogramm für zu Hause, Bausteine für individuelle körperliche Beschwerden am Arbeitsplatz und Übungen zur Regeneration

Das Konzept „Yogapraxis“ basiert auf drei in sich abgeschlossenen Übungsteilen, die modulartig aufeinander bezogen sind. Es umfasst ein Grundprogramm, ein symptombezogenes Aufbauprogramm und Übungen zur Regeneration. Die Übungen sind kurz und übersichtlich gestaltet, sodass jeder sich selbst in kürzester Zeit ein eigenes Trainingsprogramm zusammenstellen kann.

Das Grundprogramm dient der Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und wirkt regulierend auf alle Körperstrukturen, die während der Arbeit besonders beansprucht werden. Mit den Bausteinen aus dem Aufbauprogramm kann am Arbeitsplatz gezielt auf berufsbedingte Beschwerden eingegangen werden. Gesundheitsförderung wird somit in den Berufsalltag

integrierbar. Im dritten Teil werden Übungen vorgestellt, die zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden führen sollen.

Seitdem ich mein Konzept in der Therapie und in meinen Yogakursen anwende, erkennen meine Patienten und Klienten, dass sich Heilungsprozesse durch Bewegung, mentale Stärkung und die Beseitigung von Blockaden verkürzen lassen. Besonders freue ich mich, dass es allen immer besser gelingt, Schmerzen als körperliche Überlastungssignale wahrzunehmen und rechtzeitig regulierend einzugreifen. Mit der „YogaPraxis“ wird es jedem möglich, berufsbedingte Belastung frühzeitig zu erkennen und gravierende Krankheitsprozesse am Bewegungsapparat zu vermeiden.

Mein Buch soll dazu ermuntern, trotz eines vollen Terminkalenders und hoher Anforderungen, wieder bewusster mit sich selbst umzugehen und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Ich wünsche mir, dass alle Leserinnen und Leser dieses Buches ihre Motivation und ihren Spaß am Beruf erhalten oder zurückerlangen können! Vertrauen Sie Ihrem Körper wieder und geben Sie ihm die richtige Hilfestellung, wenn er sie braucht.

***Viel Spaß und Gesundheit wünscht Ihnen
Friederike Reumann***



GRUNDPROGRAMM

Durch wachsende Herausforderungen, Zeitdruck und Digitalisierung gelingt es immer weniger, die eigenen Körpersignale und Bedürfnisse wahrzunehmen. Um die Selbstwahrnehmung zu schulen und gewohnte Handlungsmuster zu verändern, bedarf es regelmäßiger Praxis und einer ruhigen Umgebung.

Das Grundprogramm „YogaPraxis“ ist für zu Hause gedacht. Es besteht aus den drei Modulen Atmen, Übungspraxis und Regeneration.

Atmung

Übungen

Entspannen und wahrnehmen

Nützliche Hilfsmittel

Atmung

Die Atmung dient einerseits als Transportsystem für Sauerstoff und Nährstoffe, andererseits werden Kohlendioxid und Schadstoffe über die Atmung ausgeschieden. Jede einzelne Zelle des Körpers ist von der Atemkraft abhängig. Der Atem spiegelt auch Ihre Gemütsverfassung wider. Ist Ihr Geist ruhig und entspannt, fließt der Atem tief, sanft und regelmäßig. Verändert sich dieser Zustand, wird der Atem flach, schnell und unregelmäßig.

Atmung in der Physiotherapie und im Yoga

In der Physiotherapie wird die Atmung als therapeutisches Mittel eingesetzt. Patienten lernen, mit gezielter Atemlenkung das Lungenvolumen zu vergrößern und die Atemkapazität zu verbessern. Sogar Schmerzen können durch die Atmung reduziert werden.

Auch im Yoga ist das Atmen ein fester Bestandteil beim Üben. Durch verschiedene Atemtechniken können Energien gezielt geleitet, die Konzentration verbessert und der Geist beruhigt werden.

Der normale Atemvorgang

Mit der Einatmung dehnt sich der Brustkorb zu den Seiten und nach unten aus. Die Lunge wird in all Ihren Anteilen belüftet und kann uneingeschränkt am Gasaustausch teilnehmen. Das Zwerchfell sinkt nach unten ab, um der

Atemluft Platz zu machen. Dabei können sich die Bauchorgane physiologisch mitbewegen. Nährstoffe und Sauerstoff gelangen in die Zellen. Mit der Ausatmung ziehen sich die Rippen wieder zusammen, der Brustkorb wird schmaler. Das Zwerchfell und die Bauchorgane bewegen sich zurück an ihre Ausgangspositionen. Kohlendioxid und Toxine werden ausgeatmet.

Die Atmung im Berufsalltag und die Folgen

Eine sitzende Tätigkeit schränkt den Bewegungsspielraum für das Zwerchfell ein. Durch die gekrümmte Körperhaltung kann das Zwerchfell nur geringfügig nach unten bewegt werden. Die Atmung wird flach und verteilt sich nur im Brustraum. Die Lunge kann sich nicht entfalten und wird in den unteren Anteilen unzureichend belüftet. Dadurch wird sie anfälliger für Infektionen. Durch die mangelnde Bewegungsmöglichkeit verklebt das Zwerchfell mit seinen Nachbarstrukturen (zum Beispiel den Bauchorganen Leber und Darm). Die Qualität der Gewebestruktur des Zwerchfells nimmt ab, und das Zwerchfell als Hauptatemmuskel wird schwächer. Die Bauchorgane können sich nicht physiologisch mit dem Atemvorgang bewegen. Sie werden komprimiert und haben keinen Platz zur Entfaltung. Dadurch werden Sie in ihrer versorgenden und entgiftenden Funktion eingeschränkt. Besonders die Ein- und Ausgänge des Magens, der Leber und der Gallenblase reagieren empfindlich. Der Transport von Sauerstoff, Flüssigkeiten, Nährstoffen und Abfallprodukten ist nur eingeschränkt möglich. Der Körper zeigt Ihnen diesen Mangel durch folgende Symptome

- ständige Müdigkeit,
- Gallensteine,
- gelbliche oder gerötete Augen,
- Sodbrennen,

- Blähbauch,
- Verdauungsprobleme,
- Hämorrhagien,
- unspezifischen Hautausschlag,
- Magenentzündung,
- Wasserablagerung in den Beinen oder Bauch und
- Schmerzen im Epigastrium.

Testen Sie Ihre Atemtiefe

Um diesen Mechanismus nachvollziehen zu können, atmen Sie ein paar Atemzüge im Sitzen oder Stehen mit aufgerichtetem Oberkörper ein. Sie spüren, dass Ihr Atem frei fließen kann. Er fühlt sich tief und durchgängig an und ist bis zum Bauchnabel oder sogar noch tiefer spürbar. Sie spüren, wie sich Ihr Brustkorb entfalten und sich Ihre Lunge ausdehnen kann.

Wiederholen Sie diese Übung im Sitzen mit einer krummen Körperhaltung. Spüren Sie den Unterschied?

Diesen Unterschied wahrzunehmen, ist ein erster Schritt, Ihre Organe zu entlasten und für einen freien Fluss der Körperflüssigkeiten zu sorgen.

Übungen für eine gezielte Atemlenkung im Berufsalltag

Im Folgenden stelle ich Ihnen drei Atemtechniken vor, mit denen Sie im Berufsalltag zu einem ruhigen, tiefen und rhythmischen Atemfluss kommen. Durch eine physiologische Zwerchfelldynamik können Flüssigkeiten als Transportstoff in die Zellen gelangen, sie reinigen und vitalisieren. Ihre Lebenskraft kann Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und harmonisieren. In meinem Buch empfehle ich zu jeder Yogaübung eine Atemtechnik. Wenn Sie das Gefühl haben, für Sie ist eine andere Technik passender, probieren Sie diese gerne aus. Achten Sie auf

jeden Fall darauf, dass Ihr Atem uneingeschränkt fließen kann und nicht durch störende Einflüsse behindert wird.

Das Zwerchfell und die Bauchorgane bewegen: Die sanfte Blasebalg-Atmung

Um die sanfte Blasebalg-Atmung zu üben, beginnen Sie in der Rückenlage. Lenken Sie die Atmung tief in den Bauch. Die Bauchdecke wird weit, dehnt sich wie ein Blasebalg. Mit der Ausatmung wird die Bauchdecke wieder ganz flach. Der Bauchnabel bewegt sich zur Wirbelsäule. Atmen Sie ganz bewusst in den Bauch ein und fühlen Sie, wie der Bauch weit wird. Atmen Sie bewusst und lange wieder aus. Der Bauch wird wieder flach. Wenn Sie die sanfte Bauchatmung in der Rückenlage beherrschen, probieren Sie die Atemtechnik auch im Sitzen aus. Mit der sanften Blasebalg-Atmung kann sich das Zwerchfell frei entfalten. Die Bauchfaszie wird sanft gedehnt und nimmt Druck von den Organen, die von ihr beeinflusst werden. Dadurch können sich die Organe während der Atmung funktionell bewegen. Blut und Hormone verteilen sich im Bauchraum. Verwechseln Sie diese Übung nicht mit Bhastrika, der Blasebalgatemung aus dem Yoga.

Ein starkes Korsett für den Rücken: Die kräftige Blasebalg-Atmung

Mit der Einatmung atmen Sie tief und lang in den Bauch ein. Die Bauchdecke spannt sich bis zum Maximum. Mit der Ausatmung ziehen Sie bewusst den Bauchnabel so nah wie möglich an die Wirbelsäule. Der Bauch wird flach und alle tiefen Bauchmuskeln werden aktiviert.

Die kräftige Blasebalg-Atmung stärkt die tiefe Bauchmuskulatur. Diese schützt die Lendenwirbelsäule wie ein stabiles Korsett und richtet die Wirbelsäule auf.

Extrakräfte mobilisieren: Die Ujjayi-Atmung

Es gibt eine weitere Atemtechnik, die ich Ihnen für Ihren Berufsalltag empfehlen kann. Die Ujjayi-Atmung können Sie einsetzen, wenn Sie neue Herausforderungen annehmen müssen, denen Sie sich vielleicht noch nicht gewachsen fühlen. Auch bei schwerer körperlicher Tätigkeit ist diese Atemtechnik ein hilfreiches Werkzeug.

Üben Sie zu Beginn im Sitzen und richten Sie die Wirbelsäule auf. Der Atem fließt in seinem Rhythmus durch die Nase ein. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, sie hauchen gegen einen imaginären Spiegel. Lassen Sie dabei die Lippen geschlossen und versuchen Sie so lange auszuatmen, bis Sie einen neuen Einatemimpuls verspüren. In der Kehle entsteht ein leises Rauschen.

Atmen Sie so lange in dieser Technik, bis Sie merken, dass Sie innerlich ruhiger werden.

Die Ujjayi-Atmung kontrolliert Emotionen und löst Nervosität auf. Dadurch können Sie sich konzentrieren und Extrakräfte generieren.

Ich selbst wende die Ujjayi-Atmung gerne bei meiner Entspannung an. Durch die vertiefte Atmung gelange ich schneller zur Ruhe und kann meine Muskeln leichter locker lassen.



Tipp

20 tiefe, ruhige Atemzüge dauern ungefähr zwei Minuten. Wenn Sie ohne Uhr üben möchten, können Sie also mit Hilfe Ihrer Atmung die Zeit der Übung einschätzen. Ohne Uhr Yoga zu üben, fördert Ihre Entspannung.

Übungen

Die Übungen des Grundprogramms wirken sich regulierend auf alle Körperstrukturen aus, die während der Arbeit besonders beansprucht werden.

Die folgenden Übungen schulen Sie darin, den Körper und seine Signale wieder wahrzunehmen sowie den Fokus auf sich selbst zu lenken. Diese Fähigkeit steckt eigentlich in jedem von uns. Für den Steinzeitmenschen zum Beispiel war es für das Überleben elementar, Signale des Körpers frühzeitig zu deuten und entsprechend auf die Signale zu reagieren.

Auch Jahrtausend alte medizinische Lehren, wie die chinesische Medizin oder Ayurveda, sind durch Beobachtung von Körperreaktionen entwickelt worden. Viele alternative Medizinformen entstanden aus der Basis heraus, dass Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit bilden.

Die Übungen des Grundprogramms sollen diese Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung wiedererwecken, damit Sie selbstbestimmt und frühzeitig auf warnende Körpersignale reagieren können. Wenn Sie diese Fähigkeit wiedererwecken, können Sie schweren Erkrankungen vorbeugen.

Die Übungen sind sorgsam aufeinander abgestimmt und trainieren die Wahrnehmung. Sie mobilisieren und aktivieren Körperstrukturen und helfen schließlich, Überschuss loszulassen. Darüberhinaus sorgen die Übungen für viele positive Nebeneffekte. Sie entlasten die Rückenfaszie, die

besonders durch langes Sitzen stark beansprucht wird, und entspannen die „Schreibtischmuskeln“ der Nackenregion. Sie aktivieren die Lebensenergie, so dass Ihr Immunsystem effizient arbeiten und Sie vor Infekten und Müdigkeit schützen kann. Stress und überschüssige Emotionen, wie Frust und Ärger, werden abgebaut.

Bevor Sie mit dem Grundprogramm beginnen, legen Sie sich Ihre Hilfsmittel zurecht. Achten Sie auf ausreichend Platz und eine gute Raumbelüftung. Um die Wirkung der Übungen zu unterstützen, können Sie nach der Yogasequenz ein großes Glas stilles Wasser trinken.

Das Grundprogramm in der Übersicht

1. Mini-Meditation
2. Den unteren Rücken bewegen
3. Die „Schreibtischmuskeln“ mobilisieren
4. Faszienflow für den ganzen Rücken
5. Die Lebensenergie erhalten
6. Stress abbauen
7. Überflüssige Emotionen loslassen
8. Die innere Mitte finden Tiefenentspannung





02



03



04



05



06



07



08



Wahrnehmen

Sich selbst wahrzunehmen hilft, den Körper besser kennenzulernen, ein Gefühl zu bekommen, wie sich normale Körperfunktionen wie Herzschlag, Muskelspannung und Atmung anfühlen. Wenn Sie wissen, wie Ihr Körper funktioniert und arbeitet, wenn er gesund und vital ist, können Sie auch rechtzeitig Störungen im Körpersystem aufspüren und regulierend eingreifen. Dadurch lassen sich viele berufsbedingte Erkrankungen, wie ein Bandscheibenvorfall oder chronische Kopfschmerzen vermeiden.

Mini-Meditation

Kommen Sie in die Rückenlage und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper, während die

Atmung zur Ruhe kommt.

Fühlen Sie in sich hinein. Wie und wohin fließt Ihr Atem? Wo merken Sie Spannung? Wo fühlt sich der Körper besonders gut an?

Versuchen Sie im nächsten Schritt, bewusst Muskeln zu entspannen, wo sie sich angespannt anfühlen: Im Kiefergelenk, in den Schultern, in den Hüften in den Füßen.

Lassen Sie sich mit jeder Ausatmung Wirbel für Wirbel tiefer in die Erde sinken, bis Sie in Ihrer Entspannung angekommen sind.

Atemtechnik und Dauer der Übung:

Atmen Sie frei im eigenen Atemrhythmus.

Üben Sie für drei Minuten.

Was Sie bewirken:

Die Atmung kann sich vertiefen und die Lunge wird vollständig belüftet.

Der Muskeltonus wird herabgesetzt.

Sie können warnende Körpersignale aufspüren.

Warum ist das wichtig:

Der Berufsalltag ist geprägt von Digitalisierung, Multitasking, Stress und hohen Anforderungen. Für die Gesundheit ist es wichtig, das Arbeitsumfeld auch wieder abschalten zu können. Dadurch gelingt es, sich zu zentrieren, Körperressourcen zu schützen und sensibel zu werden für das eigene Wohlergehen.

