

Katja Sterzenbach

30 Minuten

Business Yoga

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Illustrationen: Nikola Lainovic

Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2010 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

2., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-376-9

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 6 |
| 1. Das Geheimnis innerer Zufriedenheit | 9 |
| Yoga – Eine Wissenschaft für s(m)ich? | 10 |
| Wer hat's erfunden? | 13 |
| Die verschiedenen Wege des Yoga | 15 |
| 2. Die hohe Kunst des Business Yoga | 21 |
| In vier Stufen zur „Erleuchtung“ | 22 |
| Ganzheitliches Gesundheitsmanagement mit | |
| Business Yoga | 25 |
| Bevor es losgeht ... | 28 |
| 3. Energie schöpfen in einer Minute | 33 |
| Stufe 1: Der Umgang mit sich und der Welt | 34 |
| Stufe 2: Asanas im Stehen und im Sitzen | 35 |
| Stufe 3: Pranayama | 40 |
| Stufe 4: Konzentration und Meditation | 44 |

| | |
|---|-----------|
| 4. Fit und entspannt in 5-10 Minuten | 49 |
| Stufe 1: Der Umgang mit sich und der Welt | 50 |
| Stufe 2: Asanas im Stehen und im Sitzen | 51 |
| Stufe 3: Pranayama | 61 |
| Stufe 4: Konzentration und Meditation | 66 |
| | |
| 5. Gesund leben mit Business Yoga | 73 |
| Gesunde Ernährung – ein Geschenk an sich selbst | 74 |
| Achtsamkeit – Leben im Augenblick | 79 |
| Von Engeln und Vampiren | 81 |
| | |
| Nachwort: Jedem Ende wohnt ein Anfang inne | 84 |
| | |
| Fast Reader | 86 |
| | |
| Die Autorin | 91 |
| | |
| Weiterführende Literatur | 93 |
| | |
| Register | 95 |

Vorwort

Heute schon gelächelt?

Haben Sie heute schon bewusst tief ein- und ausgeatmet? Plagen Sie Verspannungen im Nacken oder zwickt es manchmal im Rücken? Geht Ihnen die Arbeit nicht immer mit Leichtigkeit und Spaß von der Hand? Kennen Sie das Gefühl, am Ende des Arbeitstages nicht die wichtigen Dinge geschafft zu haben? Sie lieben Ihren Job und fühlen sich dennoch müde und ausgelaugt? Würden Sie gern schon während der Arbeit Ihre Energieakkus aufladen?

Gerade Menschen in Spitzenpositionen, die teilweise bis spät in die Nacht arbeiten, verlieren angesichts großer Stapel von To-do-Listen leicht den Fokus auf den eigenen Körper. Doch Arbeitszeit ist auch Lebenszeit, oder etwa nicht? Setzen Sie Ihrer Außenwelt Grenzen und schaffen Sie Ihrer Innenwelt Platz! Wie?

Um den Zugang zu sich selbst zu erleichtern, um körperlich und mental fit zu bleiben bzw. wieder zu werden, gebe ich Ihnen mit diesem Buch ein Werkzeug an die Hand, mit dem Sie die Möglichkeit haben, innerhalb kürzester Zeit Ihren eigenen Arbeitstag mit mehr Lebensqualität zu füllen. Das Werkzeug heißt: Business Yoga!

Wenn Sie bisher dachten, dass eine Matte, körperliche Beweglichkeit, Räucherstäbchen und enthaltsames, keusches Leben Voraussetzungen für Yoga seien, dann

freuen Sie sich auf das, was die vor Ihnen liegenden Seiten für Sie bereithalten. Denn Yoga ist anders und einfacher, als Sie vielleicht glauben! Lüften Sie für sich das Geheimnis und wecken Sie Ihre Lebensenergie. Spüren Sie den Unterschied und genießen Sie ab sofort jeden (Arbeits-)Tag aufs Neue mit Ihrem schönsten Lächeln!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren, und möge dieses Buch Ihr neuer zuverlässiger Begleiter im Alltag sein.

Ihre
Katja Sterzenbach





**Was haben ein Güterzug und
mein Geist gemeinsam?**

Seite 11

Woher kommt Yoga?

Seite 13

Was ist Yoga?

Seite 15

1. Das Geheimnis innerer Zufriedenheit

Yoga? Im Business? Muss ich, bevor ich den Telefonhörer abnehme, erst „Omm!“ sagen, Räucherstäbchen anzünden und auf den Händen zum nächsten Geschäftstermin laufen? Oder gar trockenes Müsli essen und dann auch noch auf das heiß geliebte Schweineschnitzel in der Mittagspause verzichten? Und überhaupt: Yoga ist doch nur etwas für Menschen, die sonst nichts zu tun haben oder die viel zu weich für die harte Businesswelt und nicht für Führungspositionen geeignet sind ...

1.1 Yoga – Eine Wissenschaft für s(m)ich?

Keine Frage – Yoga ist im Trend. Alle sprechen davon und viele praktizieren Yoga bereits. Yoga ist vieles – nur nicht das, was die meisten Menschen glauben! Bewegliche Körper, Öko-Standards und Räucherstäbchen sind nur ein Teilaspekt. Yoga verbindet und vereint die verschiedensten Menschen miteinander und hilft trotzdem individuell – jedem, der es praktiziert.

Ich wünschte, ich hätte mehr Zeit ...

„Ich muss mich beeilen. Ich habe keine Zeit fürs Mittagessen. Wenn ich schon mal hier bin, kann ich schnell noch ...“ Erkennen Sie sich in der einen oder anderen Aussage wieder? Gehören Sie auch zu den „Schnell-Machern“? Es ist eine Frage der Prioritätensetzung, mit was oder wem Sie Ihren Tag füllen und mit welcher inneren Einstellung Sie ihn verbringen. Dieses „Schnell-Machen“ ist ein Ausdruck von innerer Gehetztheit oder wie es Prof. Dr. Lothar Seiwert – Deutschlands führender Zeitmanagement-Experte – formuliert: „Hurry Sick-ness“. Eines steht fest: Der Tag hat 24 Stunden, und das gilt für jeden Menschen. Allerdings ist die Wahrnehmung der Zeit subjektiv. Wie schnell die Zeit vergeht, hängt von den Ereignissen ab, die Sie erleben. „Innerer Friede existiert außerhalb der Zeit“, so Jon Kabat-Zinn, ein bekannter Meditationslehrer der Achtsamkeitsmeditation. Den Augenblick bewusst wahrnehmen und

das Hier und Jetzt ausdehnen – indem Sie für eine Weile aus dem stetigen Fluss von Tätigkeiten, Gedanken und Gefühlen aussteigen –, das ist der Moment, in dem Sie innere Balance erfahren können. Und Sie werden merken, dass Sie auf einmal mehr Zeit haben – denn durch die veränderte Wahrnehmung löst sich der Grauscheleier des „Ich-muss-alles-schaffen-und-zwarschnell“ und das Wesentliche wird sichtbar. Dinge, die Sie vorher für wichtig erachtet haben, werden auf einmal unwichtig und verschwinden schließlich ganz von Ihrer To-do-Liste. Dann stellt sich innere Zufriedenheit ein. Innere Zufriedenheit ist die Voraussetzung für Stille. Und Stille ist unabhängig von materiellen Gütern oder Status. Die Stille ist in Ihnen selbst – Sie brauchen sich nur die Zeit nehmen. Sie werden sehen, Ihre innere Ausgeglichenheit wird sich verbessern, je mehr Sie das Hier und Jetzt wahrnehmen und genießen können.

Entschleunigung

Sie haben bestimmt schon mal einen Güterzug mit hoher Geschwindigkeit an sich vorbeifahren sehen. War es Ihnen da möglich, die einzelnen Waggons wahrzunehmen? Je langsamer der Zug fährt, desto einfacher wird Ihnen dies gelingen. Dieses Prinzip der Langsamkeit ist auch auf den Geist übertragbar. Die einzelnen Güterwaggons stellen jeweils einen Gedanken dar. Nur mit dem einen Unterschied: Dieser Zug besteht aus 50.000 bis 70.000 Waggons bzw. Gedanken. Kommen Sie selbst zur Ruhe – entschleunigen Sie sich und brin-

gen Sie den Zug zum Stillstand – so können Sie Ihre Gedanken wahrnehmen und beobachten.

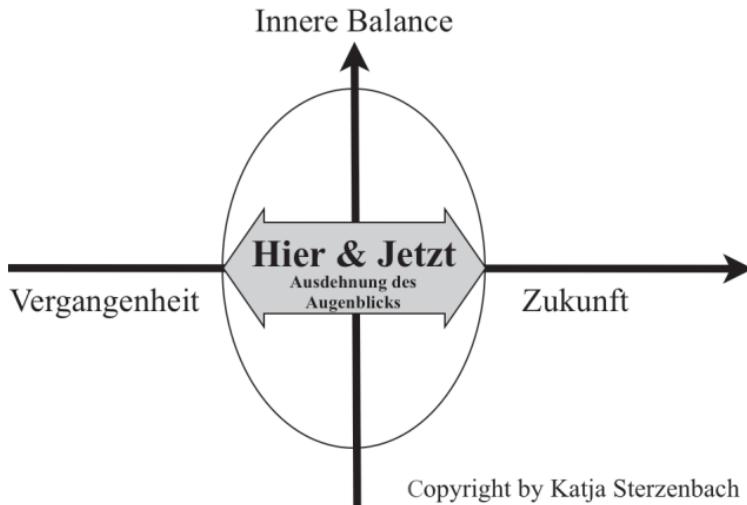


Abb. 1: Qualitative Ausdehnung der Zeit: Die bewusste Wahrnehmung des Augenblicks

Wie Sie das schaffen können, fragen Sie sich? Durch die in diesem Buch vorgestellten Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen wird sich Ihre Wahrnehmung verändern und Sie werden von Ihrer inneren Unruhe befreit. Auch wenn Sie vielleicht im Moment gar nicht das Gefühl haben, innerlich aufgewühlt zu sein – probieren Sie es trotzdem aus. Sie werden den Unterschied sofort spüren und Alltagssituationen in Ruhe betrachten sowie angemessen und überlegt agieren und reagieren können.

Heute kennt fast jeder den Begriff Yoga, doch die Assoziationen sind so unterschiedlich wie die Erfahrungen, die damit gemacht werden. Yoga bewirkt eine physiologische, psychologische sowie philosophische Bewegung im Leben für all diejenigen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollen.

1.2 Wer hat's erfunden?

Nein, diesmal waren es nicht die Schweizer. Der Ursprung liegt in Indien. Dort zählt Yoga zu den ältesten Wissenschaften, die sich ganzheitlich mit dem Wohlbefinden des Menschen beschäftigen. Es gilt als eine seit Jahrtausenden erprobte und praktizierte Methode, um Körper, Geist und Seele in höchste Harmonie zu bringen.

Zwei Theorien zum Ursprung

Es gibt verschiedene Theorien darüber, seit wann es Yoga gibt und wie es entstanden ist. So werden Sie möglicherweise von einem indischen Yogi die Antwort erhalten, dass es Yoga schon immer gab und es uns von Mutter Natur geschenkt wurde. Ein anderer antwortet Ihnen auf Ihre Frage vielleicht so: Die ersten Aufzeichnungen über Yoga sind mehr als 5.000 Jahre alt. Schon damals gingen indische Einsiedlermönche der Frage nach, was denn das Geheimnis eines langen Lebens sei.

Sie beobachteten und studierten das Leben und Verhalten von Tieren, um diesem Geheimnis auf die Spur zu kommen. Sie fanden heraus, dass Freiheit von Stress, eine langsame, tiefe Atmung, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, gute Ernährung sowie spezielle Reinigungstechniken Gründe dafür sein könnten. Im Laufe der Zeit wurden diese Erkenntnisse durch ethische und moralische Regeln für das friedliche Zusammenleben der Menschen erweitert. So entstand eine Mischung aus lebenspraktischer Psychologie und Philosophie, deren Sinn und Zweck die Entdeckung und Erweiterung unseres wahren inneren Potenzials ist, welches sich im Begriff Yoga widerspiegelt.

Yoga – die Kunst, ein Pferdegespann zu lenken

Der Begriff „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit, der Sprache der klassischen indischen Kultur, und leitet sich von der Silbe „yui“, was so viel wie „Gespann“ bedeutet, ab. Die trefflichste Erklärung, was Yoga ist, steht in den Upanishaden, den alten indischen Schriften aus der Zeit um 800 v. Chr.:

„Erkenne dein Selbst als den Besitzer des Wagens, deinen Körper als den Wagen, deinen Verstand als den Wagenlenker, das Denkprinzip als Zügel und deine Sinneswahrnehmungen als Pferde.“

Durch regelmäßige Yogapraxis lernen Sie, Ihren Verstand zu lenken, sodass die unruhigen Pferde gezügelt werden und der Wagen in eine Richtung gelenkt wird, die Sie bewusst anvisieren. Das bedeutet, selbst „die

Zügel in die Hand zu nehmen“ und aktiv und selbstverantwortlich das eigene Leben zu gestalten.

Yoga versteht sich in seiner ursprünglichen Bedeutung als Geburtsrecht und Prozess für alle, die wirklich glücklich sein wollen. Regelmäßiges Praktizieren von Yoga hilft, sein Leben aktiv zu gestalten, den inneren und äußeren Frieden zu erleben, für sich selbst sowie in der Familie und Gemeinschaft.



1.3 Die verschiedenen Wege des Yoga

Die klassischen indischen Schriften nennen vier verschiedene Yogawege. Alle vier führen zum gleichen Ziel – der „Erleuchtung“, also dem inneren Frieden. Je nach Veranlagung und Bedürfnis kann die Reise zu sich selbst entweder auf allen vier Wegen gleichzeitig oder auf nur einem einzelnen begonnen werden:

Jnana Yoga

Der Weg des Intellekts, des Verstandes und des Wissens. Hier werden philosophische Fragen gestellt und beantwortet, wie zum Beispiel: „Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist Glück?“ Meditation ist hier ein wesentlicher Bestandteil.

Karma Yoga

Der Weg des selbstlosen Handelns und Tuns. Dieser spirituelle Weg lehrt, das Schicksal als Chance zu begreifen und das eigene Ego aufzulösen, indem Dinge selbstlos und nicht nutzenorientiert getan werden.

Bhakti Yoga

Der Weg der bedingungslosen Hingabe und Liebe. Alles gedeiht in Liebe: Pflanzen, Tiere und Menschen. Es ist der Weg von der Toleranz über die Akzeptanz hin zur bedingungslosen universellen Liebe für alles und jeden.

Raja Yoga

Auch Königsweg genannt. Dieser Weg besteht aus acht Stufen, die sich wiederum aus verschiedenen Körper-, Atem- und Meditationsübungen zusammensetzen. Diese werden im Folgenden näher erläutert.

Der achtstufige Pfad des Patanjali

Der indische Gelehrte Patanjali war der Erste, der dem damaligen Yogawissen eine Struktur gab und in den Yogasutren den achtstufigen Weg niederschrieb. Schätzungen zufolge geschah dies im 2. Jahrtausend v. Chr. An seinem traditionellen Konzept orientierten sich seither fast alle Yogakonzepte.

Die ersten fünf Stufen beschreiben einen Weg, wie Sie den Geist indirekt beeinflussen können. So hängt zum Beispiel die Tiefe der Atmung mit dem seelischen Be-

finden zusammen und mittels der Körperübungen kann der Geist beruhigt werden. Sie kennen bestimmt das Gefühl, nach einem Sprint zum Bus ausgepowert zu sein. Das Herz schlägt Ihnen bis zum Hals und Sie bekommen kaum Luft. Aber den Bus erreicht zu haben und sich erschöpft in den Sitz sinken zu lassen, bringt eine wohltuende Entspannung mit sich. So ähnlich werden Sie es im Yoga erfahren. Eine direkte Beeinflussung des Geistes erfahren Sie über die letzten drei Stufen.

Die acht Stufen zur Erleuchtung

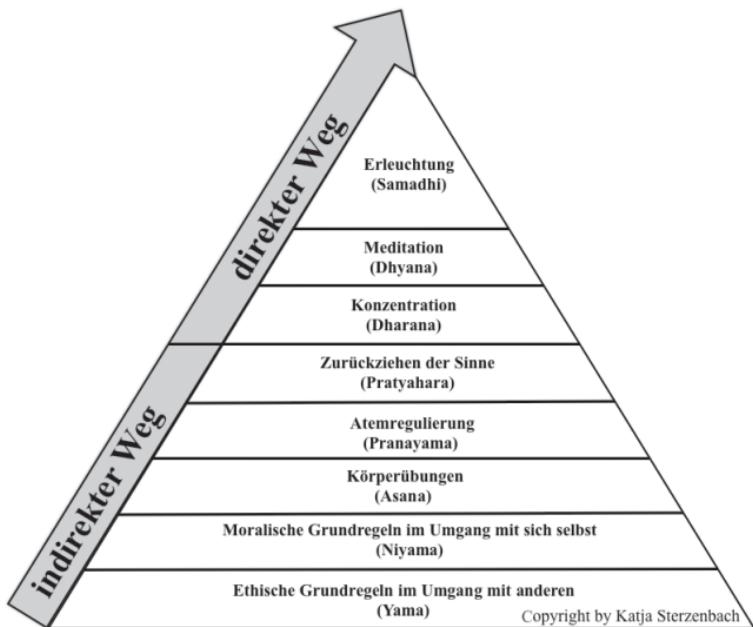


Abb. 2: Die 8 Stufen des Patanjali