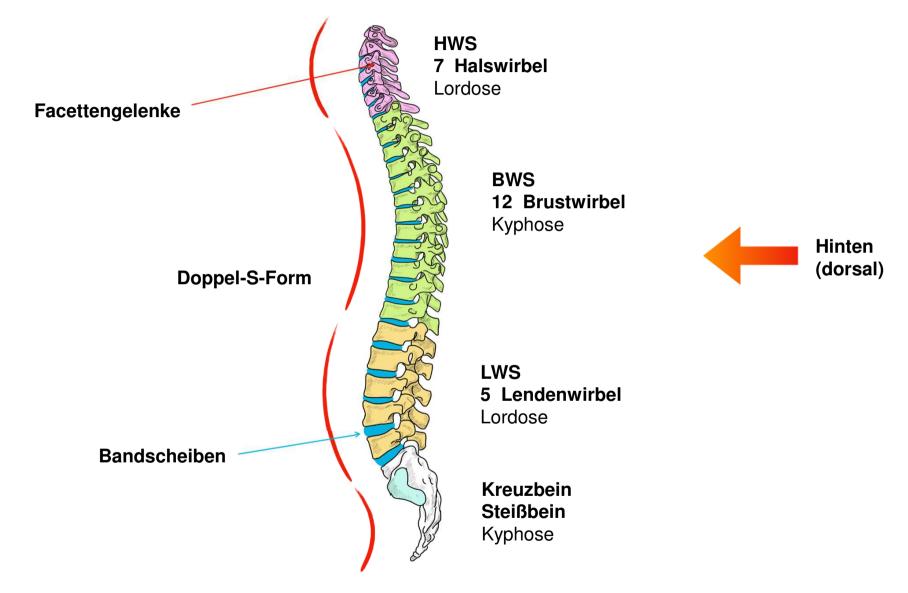


#### Das Büro-Syndrom

Die körperlichen Auswirkungen von überwiegend sitzenden Tätigkeiten.

Ist Sitzen das neue Rauchen?

Richard Wehler Yogalehrer BDY/EYU www.yogamoabit.de

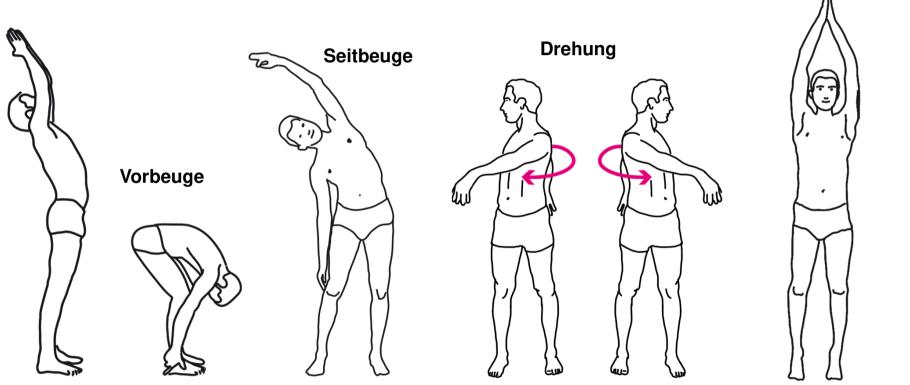


!3

# Sie liebt...

#### **Axiale Streckung**

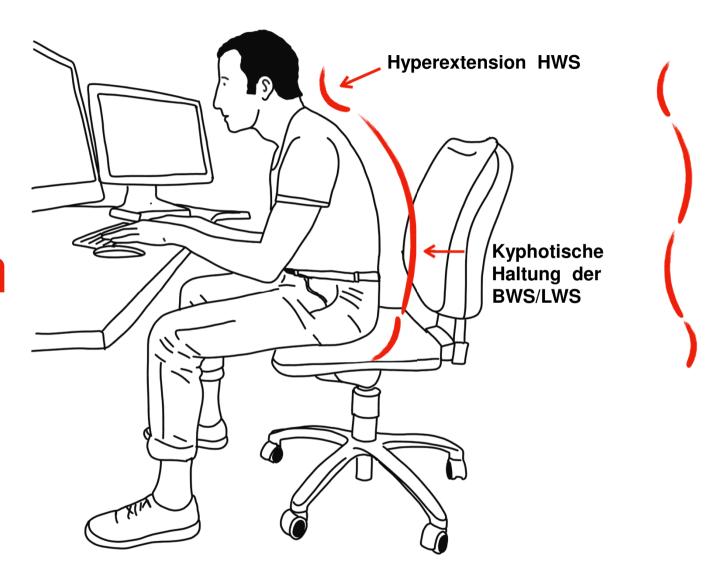
#### Rückbeuge



# Dann ist sie glücklich.

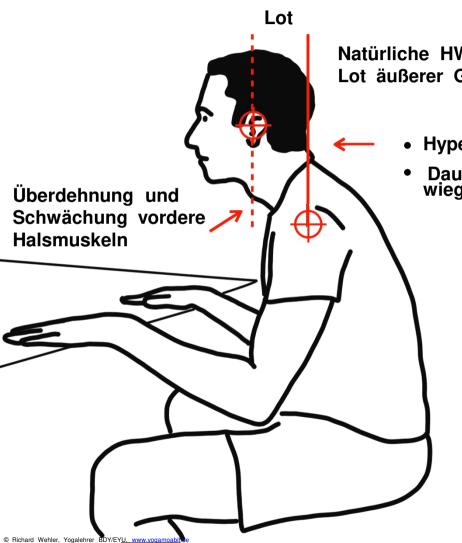
Frühstück	0,5	h
Fahrt zur Arbeit	0,5	h
Büro	4,0	h
Mittagstisch	0,5	h
Büro	4,0	h
Heimfahrt	0,5	h
Abendbrot	1,0	h
Fernsehen	1,0	h

### 10-12 h



!7

#### Kopfvorhalte (Protraktion)

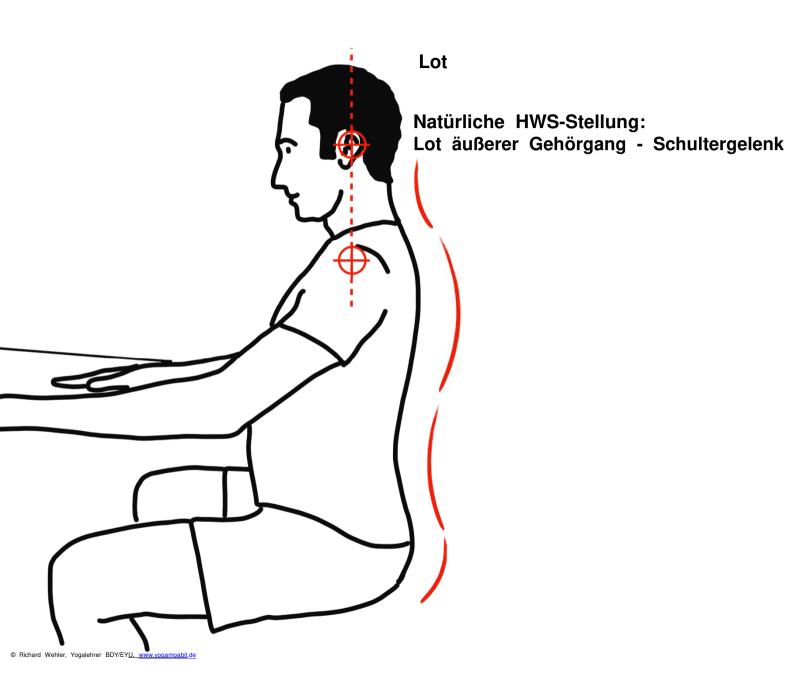


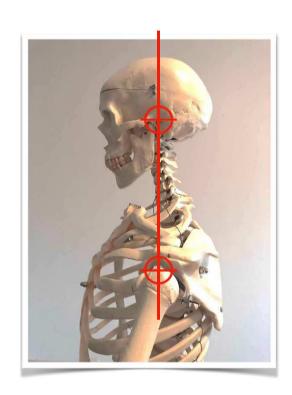
Natürliche HWS-Stellung: Lot äußerer Gehörgang - Schultergelenk

- Hyperextension HWS
- Dauerbelastung Nackenmuskeln (der Kopf wiegt 6kg)

#### Wirkung

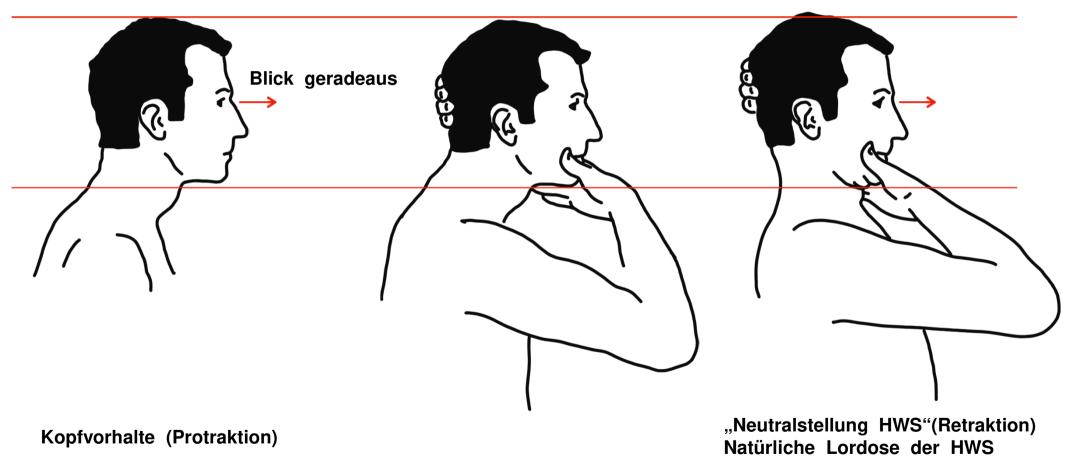
- muskuläre Dysbalance (Halsmuskulatur soll eigentlich nur ausbalancieren, aber nicht tragen)
- Schultern verkrampfen und verursachen Schmerzen im Schulterbereich, im Nacken und im Rücken
- Hoher Druck auf die Bandscheiben und Facettengelenke (Verschleißerscheinungen)



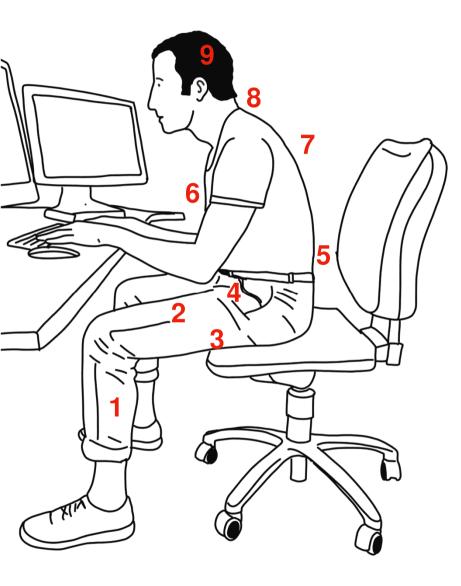


#### Übung: Retraktion

Wie eine Parallelverschiebung ("Schublade")



!10



#### Gefahren bei zu vielem Sitzen:

- 1. **Inaktive Venenpumpe** (Gefäßbelastung, gestörte Blutzirkulation, Krampfadern, Thrombosegefahr)
- 2. Beinmuskulatur baut ab (Körper baut ab, was er nicht braucht)
- 3. Verkürzung ischiokrurale Muskelgruppe (LWS, Rundrücken)
- 4. **Verkürzung Hüftbeuger** (angewinkelte Beine, Vorbeuge, Hohlkreuz, Rundrücken, Nacken)
- 5. **Druck auf die Bandscheiben** (Gefahr Protrusion/Prolaps).
  Belastungsdruck auf Bandscheiben: Sitzen 1,5 x so hoch wie im Stehen, bei vorgebeugter Haltung sogar 2 x größer
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Übergewicht, etc. Sitzen ist für das Herz-Kreislaufsystem wie Schlafen -> Bewegungsmangel/Inaktivität/geringer Kalorienverbrauch
- 7. Druck auf Facettengelenke (Verschleißerscheinungen)
- 8. Muskuläre Dysbalance Hals- und Nackenmuskulatur (Schultern verkrampfen und verursachen Schmerzen im Schulterbereich, im Nacken und im Rücken)
- 9. Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten

© Richard Wehler, Yogalehrer BDY/EY<u>U, www.yogamoabit.de</u>

Studien haben bewiesen, das zu viel Sitzen die Lebenserwartung verringert!

Rauchen auch.

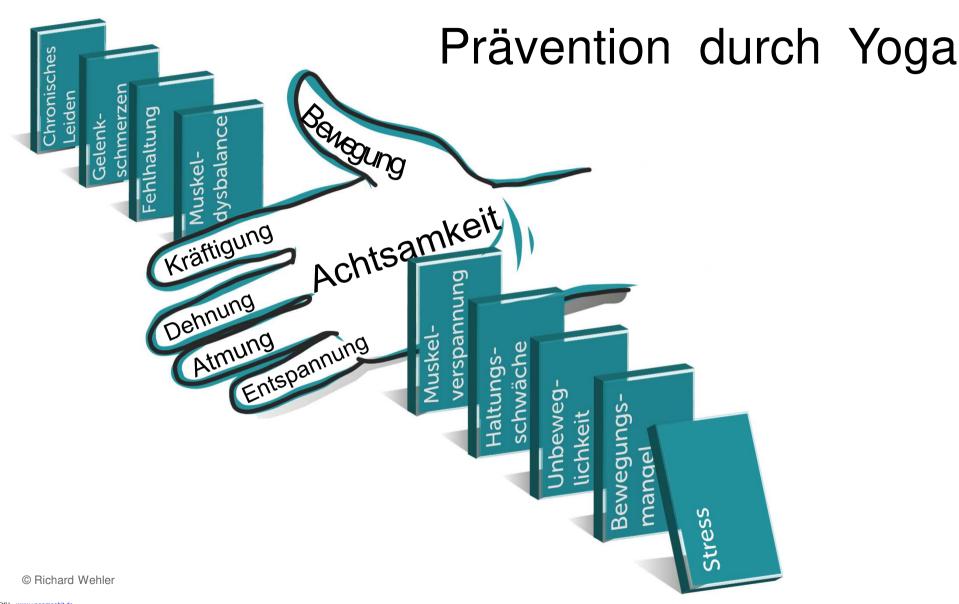
# keep calm

# Bewegung

## heyam duḥkham anāgatam

Wir wollen zukünftiges Leid im voraus erkennen und vermeiden

»Yoga Sūtra« von Patañjali ca. 2 Jh. vor Chr.



© Richard Wehler, Yogalehrer BDY/EY<u>U, www.yogamoabil.de</u>

## Allgemeine Prävention im Büroalltag. Mehr Bewegung im Arbeitsalltag:

- 1. Telefonieren im Stehen oder Gehen
- 2. Entfernten Drucker oder Kopierer nutzen
- 3. Bei Kollegen vorbeigehen statt anzurufen/Mail schicken
- 4. Den "letzten Kilometer" gehen (entferntes Parken)
- 5. Treppe statt Fahrstuhl
- 6. Verdauungsspaziergang
- 7. Ergonomischer Arbeitsplatz (Monitor Augenhöhe, Füße festen Stand o. angewinkelt, Arme im rechten Winkel)
- 8. Variantenreiches Sitzen ("der beste Sitz ist immer der Nächste")
- 9. Stehsitzen (z. B. Stehhocker), dynamisches Sitzen (z. B. Pezzi-Ball, Swopper)
- 10. Bewegungsübungen (Mobilisierung, Kraft- und Dehnübungen)
- 11.Beinübungen für die Venenpumpe (Fußrollen, Fuß kreisen, etc.)

#### Yoga in der Prävention:

Yoga als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagement

#### Verschiedene Yoga-Formate:

- 1. Lunch-Yoga (Yoga statt ausgiebig Mittag essen, externer Kurs)
- 2. Business-Yoga (Yoga direkt am Arbeitsplatz/in Gruppen/interner Kurs)
- 3. Yoga als präventiver Gesundheitskurs (extern/intern)
- 4. Yoga am Schreibtisch (siehe Übungsreihe)

#### Yoga in der Prävention:

Yoga als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagement

#### Inhalte:

- 1. Ankommen, Alltag vergessen, Atmung spüren, Präsenz
- 2. Gezielte Bewegungsabläufe (vinyāsas) -> Aufwärmen
- 3. Achtsames Einnehmen von Körperhaltungen (āsanas) -> Kraft, Dehnung
- 4. Vertiefung der Atmung (Atemzugvolumen)
- 5. Bewusste Atemlenkung (prāṇāyāma)
- 6. Entspannungstechniken (nispanda/PMR)
- 7. Stille erfahren / Konzentration / Meditation

#### Yoga in der Prävention:

Yoga als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagement

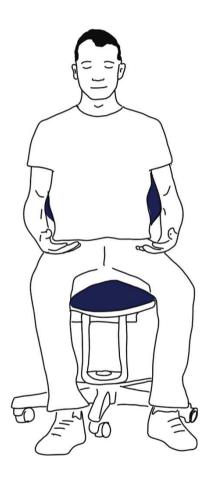
#### Ziele:

- 1. Den Körper besser kennenlernen (Warnhinweise erkennen)
- 2. Im Alltag aus innerer Ruhe und Gelassenheit handeln
- 3. Verbesserung der Körperhaltung (aus einer nachlässigen Haltung eine bewusste Haltung machen, z. B. Retraktion Kopf, Rumpfaufrichtung)
- 4. Stabilisierung/Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Bauch, Beckenboden und Rücken)
- 5. Lösen von Verspannungen und Blockierungen (z. B. Schultermuskulatur)
- 6. Energieaufbau und Konzentrationszuwachs
- 7. Steigerung der Gesundheit, der Vitalität und des Wohlbefindens
- 8. Freude an Körperarbeit (und an der Arbeit)

## Übungsreihe: Yoga am Arbeitsplatz

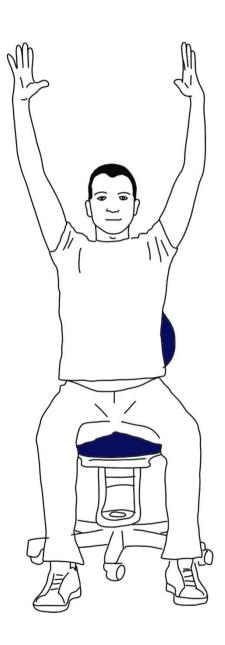
#### 1. Atemachtsamkeit

- Bequeme und aufrechte Sitzhaltung
- Handrücken auf den Oberschenkeln ablegen
- Augen schließen
- Atem spüren
- Atengaameswarhtenhen (Bacch, Flanken, Brust, Schlüsselbein)
- Kurze Atempausen einbauen (keine Atemnot)
  - Nach der Einatmung
  - Nach der Ausatmung



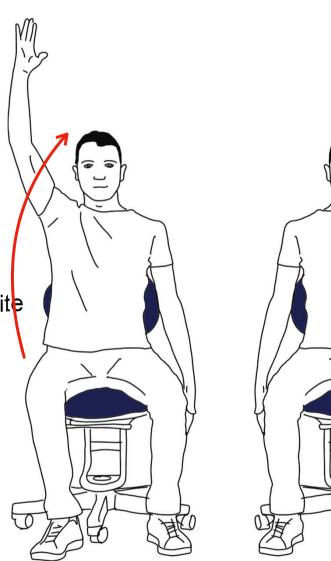
#### 2. Strecken im Sitzen

- Arme nach oben strecken
- Schultern weg von den Ohren/Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen
- Kopfscheitel strebt nach oben
- Brustbein strebt nach schräg oben
- Tief in die Flanken atmen



#### 3. Flankendehnung

- Einen Arme nach oben strecken
- Schulter weg von den Ohren/Schulterblatt zur Wirbelsäule ziehen
- Brustbein strebt nach schräg oben
- Leichte Seitbeuge zur gegenüberliegenden Seite
- Tief in die Flanke atmen



#### 4. Rotation mit Streckung

Arme nach oben strecken

Schultern weg von den Ohren/ Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen

Kopfscheitel strebt nach oben

Brustbein strebt nach schräg oben

Rotation nach links

Rechte Hand auf linken Oberschenkel

De also also anoma

Beckenkamm

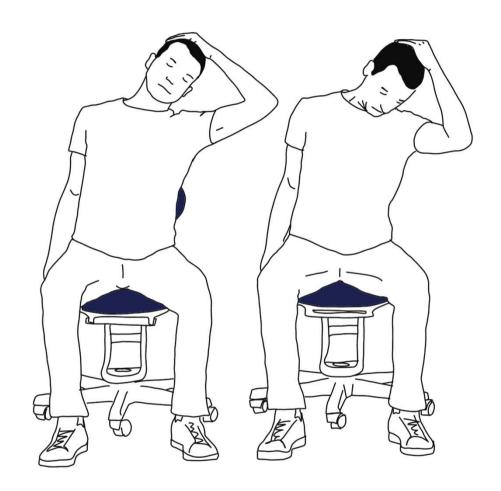
Mehr die Schulter drehen als den Kopf

Wechsel



#### 5. Dehnung Nackenmuskulatur

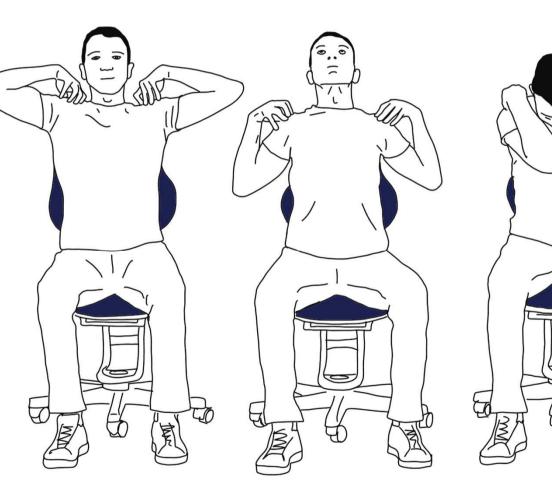
- rechte Hand hält sich am Sitz fest
- Linke Hand an die rechte Kopfhälfte
- Langsames und achtsames Dehnen des Kopfes nach links
- dann Kinn Richtung Halsgrube bewegen um andere Muskelsegmente zu dehnen.
- nicht reißen oder mit zu viel Kraft dehnen



#### 6. Ellbogen öffnen und schließen

EA AA

- Finger auf die Schultern
- **Einatmen:** 
  - leichte Rückbeuge
  - Ellbogen nach hinten
  - Schulterblätter zusammen
- Ausaph sanft heben
  - leichte Vorbeuge
  - Ellbogen zusammen
  - Schulterblätter auseinander
  - Kinn Richtung Halsgrube



# Bleiben Sie in Bewegung :-)



Hatha-Yoga als präventiver Gesundheitskurs