

Die zehn besten Yogaübungen fürs Homeoffice

Karin Matko vom Institut für Psychologie der TU Chemnitz zeigt, wie durch die Kombination von Meditation und Yogaübungen Stress besser abgebaut und vorgebeugt werden kann

Viele von uns sitzen von früh bis spät vor dem Bildschirm – im Moment sogar noch häufiger als früher. In Zeiten der Corona-Pandemie kommen wir kaum noch aus dem Haus. Auch viele Freizeitaktivitäten zwischen Sport und Kultur fallen weg. „Yoga und Meditation am Arbeitsplatz können uns dabei helfen, unser körperliches und psychisches Gleichgewicht zu erhalten und zu stärken“, sagt Karin Matko, Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Professur Forschungsmethodik und [Evaluation](#) der Psychologie an der Technischen Universität Chemnitz. Die ausgebildete Yogalehrerin erforscht seit einigen Jahren die Wirkungen von Yoga und Meditation. „Es gibt mittlerweile weltweit unzählige Studien, die die positive Wirkung von Yoga oder Meditation belegen“, sagt sie. „Auch in einer unserer eigenen Studien konnten wir zeigen, dass insbesondere die Kombination von Meditation und Yogaübungen besonders effektiv Stress abbauen und vorbeugen kann.“

Auf Basis von Forschungsergebnissen am Institut für Psychologie hat Karin Matko die aus ihrer Sicht zehn effektivsten Übungen zusammengetragen, die Interessierte problemlos in ihren Homeoffice- oder Studienalltag einbauen und so für eine gesunde Abwechslung sorgen können:

1. Tiefe Atmung – Viele Menschen unterschätzen die Wichtigkeit einer tiefen und vollständigen Bauchatmung. Mit ein paar tiefen Atemzügen können Sie Ihre Energiereserven sofort auffüllen und fühlen sich wieder frisch und munter. Das gelingt im Sitzen oder, besser noch, im Stehen – am offenen Fenster oder gleich im Freien. Als zusätzlichen Impuls können Sie auch ihre Arme kreisförmig im Rhythmus der Atmung nach oben und unten bewegen.
2. Die Kriegerin/der Krieger – Machen Sie einen weiten Ausfallschritt und beugen Sie das vordere Bein. Lassen Sie das Becken weit nach unten sinken. Ihre Arme halten Sie dabei ausgestreckt und parallel zum Boden. Atmen Sie tief in den Bauch und schauen Sie gerade nach vorn. Diese Übung gibt Kraft und Zuversicht, sie stärkt und dehnt die Beine. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.
3. Die Tänzerin/der Tänzer – Diese Übung schult das Gleichgewicht und soll auch das [Immunsystem](#) stärken. Stellen Sie sich gerade hin und verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Winkeln Sie das rechte Bein an und fassen Sie mit der rechten Hand Ihren rechten Fuß. Strecken Sie nun den linken Arm gerade nach oben und beugen Sie Ihren Körper ein klein wenig nach vorn. Ziehen Sie den Fuß etwas nach hinten und dehnen Sie so Ihren Oberkörper auf. Blicken Sie nach vorn und fokussieren Sie sich. Halten Sie die Übung für ein paar tiefe Atemzüge und wechseln Sie dann die Seite.
4. Adlerarme – Diese Übung kann im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden. Überkreuzen Sie dafür Ihre Arme vor Ihrer Brust und versuchen Sie ihre Arme, so gut es geht, zu verknoten. Ziehen Sie nun die Schultern bewusst nach unten und die Ellenbogen ein Stück nach vorn. Schließen Sie die Augen und atmen Sie in den Bereich zwischen den Schulterblättern, der jetzt eine wunderbare Dehnung erfährt. Verweilen Sie kurz in dieser Haltung und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

5. Meridiandehnung – Diese Übung ist perfekt für den Ausgleich von Schreibtischarbeit. Stellen Sie sich hin. Ihre Füße sind parallel und weit auseinander. Verschränken Sie nun Ihre Hände hinter Ihrem Rücken. Die Arme bleiben möglichst gestreckt oder können sogar etwas vom Körper weggezogen werden. Achten Sie darauf, nicht im Hohlkreuz zu stehen und kippen Sie Ihr Becken sanft nach vorn. Atmen Sie jetzt ein paar Mal tief in die Brust. Wenn Sie wollen, können Sie sich nun gerade nach vorn beugen und die Arme über den Kopf fallen lassen. Halten und dann langsam wieder auflösen.

6. Seitbeuge – Stellen Sie sich breitbeinig hin, bringen Sie Ihre Hände vor der Brust zusammen und strecken Sie dann beide Arme gerade nach oben. Bleiben Sie so stehen und atmen Sie tief ein. Bei der Ausatmung beugen Sie sich sanft nach links, ohne den Oberkörper einzudrehen. Mit der Einatmung kommen Sie wieder in die Mitte und mit der nächsten Ausatmung dehnen Sie sich zur rechten Seite. Diese Übung erfolgt immer im Wechsel und im Atemrhythmus.

Die nächsten Übungen können bequem im Sitzen und jederzeit zur Lockerung durchgeführt werden.

7. Passiver Fisch – Diese Übung lässt sich am besten auf einem festen Stuhl mit relativ niedriger Lehne ausführen. Setzen Sie sich aufrecht hin und beugen Sie sich nach hinten über die Stuhllehne. Sie sollten sich bequem ablegen können. Lassen Sie Ihre Arme und, wenn es für Sie angenehm ist, auch Ihren Kopf locker nach unten hängen. Sie können nun auch Ihre Beine ausstrecken und einfach entspannen. Atmen Sie tief in die Brust und schaffen Sie Platz in Ihrem Brustkorb.

8. Drehsitz – Setzen Sie sich aufrecht hin. Rutschen Sie eventuell an die vordere Stuhlkante und verankern Sie Ihre Füße fest auf dem Boden. Atmen Sie ein und heben Sie dabei Ihren linken Arm. Beim Ausatmen drehen Sie sich nach hinten und platzieren Sie Ihren Arm entweder auf dem Stuhl oder der Stuhllehne. Die rechte Hand können Sie auf Ihren linken Oberschenkel legen. Ihr Oberkörper ist nun nach hinten gedreht, aber immer noch aufrecht. Diese Drehung entlastet Ihre Bandscheiben und macht Ihren Rücken geschmeidig. Halten und dann auf der anderen Seite wiederholen.

9. Gesäßdehnung – Bleiben Sie aufrecht sitzen und legen Sie nun Ihren linken Fuß auf ihren rechten Oberschenkel. Das linke Knie fällt dabei locker nach außen. Vielleicht verspüren Sie jetzt schon eine Dehnung in Ihrer linken Gesäßhälfte. Um diese Dehnung zu verstärken, beugen Sie sich nun mit geradem Rücken nach vorn über Ihre Beine. Gehen Sie nur so weit, wie es Ihre Flexibilität zulässt. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge in Ihren Bauch und lösen Sie dann die Übung wieder auf. Auf der anderen Seite wiederholen.

10. Meditation – Zum Abschluss noch zwei Meditationstechniken zur Auswahl, die positive Effekte auf Wohlbefinden, Konzentration und andere Variablen zeigen:

a. Für die Summ-Meditation setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und beobachten zunächst Ihren Atem, wie er kommt und geht. Anschließend beginnen Sie beim Ausatmen leise zu summen wie eine Biene, ganz ruhig und gleichmäßig im Rhythmus Ihrer Atmung. Summen Sie so für einige Minuten. Danach lassen Sie das Summen ausklingen und bleiben noch einige Weile ruhig sitzen. Lauschen Sie in die Stille hinein, die auf das Summen folgt.

b. Bei der Geh-Meditation beginnen Sie im Stehen. Richten Sie sich auf und spüren Sie, wie Sie stehen. Nehmen Sie ganz bewusst Ihre Füße und den Kontakt zum Boden wahr. Heben Sie nun ganz langsam und behutsam Ihren linken Fuß und schieben Sie ihn langsam nach vorn. Rollen Sie ihn dann wieder auf dem Boden ab und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die linke Seite. Heben und bewegen Sie nun den rechten Fuß in derselben achtsamen Art und Weise. Laufen Sie so in Zeitlupe durch den Raum und nehmen Sie jede kleine Bewegung bewusst wahr. Zum Abschluss ist es

sinnvoll, noch einen Moment achtsam stehen zu bleiben.

„Jeder, der beispielsweise im Homeoffice den Ausgleich sucht, sollte versuchen, einige dieser Übungen regelmäßig in den Arbeits- oder Studienalltag einzubauen“, sagt Matko. „Wiederkehrende bewegten Pausen von nur fünf bis zehn Minuten können bereits wahre Wunder wirken und sich positiv auf das persönliche Wohlbefinden und die Produktivität im Alltag auswirken“, so die Expertin für die Kombination von Yoga und Meditation.

Multimedia: Eine Zusammenfassung aller Übungen finden Interessierte im You-Tube-Kanal der TU Chemnitz in einem Video: https://www.youtube.com/watch?v=__WmmMO2Ie0

Audio-Datei zur Summ-Meditation: <https://www.youtube.com/watch?v=sOL1kC6CE44>

Audio-Datei zur Geh-Meditation: <https://www.youtube.com/watch?v=IhwiNpkuVMY>

Ein Überblick zu den Übungen ist auch in diesem PDF zum Ausdrucken enthalten:
<https://www.tu-chemnitz.de/tu/pressestelle/2021/A4-Yoga.pdf>

Hinweis für die Medien: Eine Zusammenstellung von Fotos zu den Übungen mit Karin Matko (Quelle: TU Chemnitz/Jacob Müller) sowie die beiden Audio-Dateien (Quelle: TU Chemnitz/Karin Matko) und die Video-Datei (Quelle: TU Chemnitz/Vincent Weise) zum Download finden Sie in einer Kollektion im Bildarchiv der TU Chemnitz: www.mytuc.org/khjl