



Yoga praktisch machen: Jenseits der Posen

Yoga, das oft als eine reine Körperübung missverstanden wird, ist der Schlüssel zu einer transformativen Philosophie, die unser tägliches Leben bereichern kann. Es geht nicht nur um ausgefallene Posen oder spezielle Studiositzungen—es geht auch darum, das tägliche Leben mit einer Geisteshaltung zu erfüllen, die Ausgeglichenheit, Widerstandsfähigkeit und inneren Frieden fördert. Es ist eine Praxis die Sie befähigt, die Herausforderungen des Lebens zu meistern, die geistige Klarheit zu verbessern und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern.

Mit einer jahrtausendealten Geschichte ist Yoga oft mit Religion und einer allgemeinen Philosophie des Lebens mit Sinn und Zweck verwoben.

Es gibt viele gesundheitliche Vorteile, wenn Sie Yoga zu einem Teil Ihres täglichen Lebens machen, sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause. Die gute Nachricht ist, dass Sie nicht viel Zeit und Struktur brauchen um es einzubauen und dass Sie sich nicht auf eine Routine festlegen müssen, es sei denn, diese funktioniert für Sie. Das Schöne an der Yogapraxis ist, dass sie zu einer täglichen Gewohnheit werden kann und oft zur zweiten Natur wird. Wenn man eine Technik einmal beherrscht, kann man üben, ohne es überhaupt zu merken!

Hier sind einige Möglichkeiten, Yoga in Ihr tägliches Leben zu integrieren



Tipps für die Anwendung von Yoga am Arbeitsplatz:

- Zentriert werden:** Bevor Sie sich in die Aufgaben stürzen, nehmen Sie sich ein paar Augenblicke Zeit, um Ihren Tag achtsam mit einer kurzen Atemübung zu beginnen. Versuchen Sie dies.
 - Box-Atmung:** Atmen Sie bis 4 durch die Nase ein und spüren Sie dabei, wie sich der Bauchraum mit Luft füllt (und nicht der Brustkorb). Machen Sie eine Pause von 4. Atmen Sie langsam durch die Nase wieder aus und zählen Sie dabei bis 4. Machen Sie eine Pause von 4. Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5 Mal..
- Geerdet werden:** Wenn Sie sich überfordert fühlen, entfernen Sie sich von Ihrem Schreibtisch und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Versuchen Sie dies.
 - 54321 Methode:** Notieren Sie 5 Dinge, die Sie sehen können, 4 Dinge, die Sie anfassen können, 3 Dinge, die Sie hören können, 2 Dinge, die Sie riechen können, und 1 Sache, die Sie schmecken können.

3. **In Bewegung kommen:** Beugen Sie Verspannungen vor, indem Sie regelmässig Pausen einlegen, um sich zu strecken und zu bewegen. Versuchen Sie dies.
- **Bewegen Sie Ihre Wirbelsäule in alle 7 Richtungen:** Strecken Sie sich nach oben zum Himmel. Beugen Sie sich nach vorne zu den Zehen. Strecken Sie sich nach hinten. Beugen Sie sich nach rechts und nach links. Drehen Sie sich nach rechts und nach links. Atmen Sie in jeder Richtung ein und aus und kommen Sie dann wieder in die Mitte zurück.

Tipps für die Integration von Yoga in Ihr Privatleben:

1. **Reflektieren:** Schaffen Sie ein tägliches Ritual zur Selbstreflexion, um die kleinen Dinge zu schätzen. Versuchen Sie dies.
 - **Dankbarkeit:** Schreiben Sie jeden Tag eine Sache auf, für die Sie dankbar sind und legen Sie sie in ein Glas. Schauen Sie zurück, wann immer Sie einen Schub brauchen.
2. **Anwesend sein:** Bringen Sie Achtsamkeit in Ihre täglichen Aktivitäten, indem Sie bewusster handeln. Versuchen Sie dies.
 - **Achtsam essen:** Versuchen Sie sich zum Essen hinzusetzen, ohne sich ablenken zu lassen. Geniessen Sie jeden Bissen und achten Sie auf den Geschmack und die Beschaffenheit.
3. **Zeit für sich:** Ob durch Yoga, einen Ausflug in die Natur, ein Tagebuch oder etwas anderes, verbringen Sie jeden Tag einige Zeit damit, sich auf sich selbst zu fokussieren. Versuchen Sie dies.
 - **Gewohnheiten aufbauen:** An jedem Tag gibt es 96 Zeitfenster von 15 Minuten. Können Sie nur eine dieser Zeitfenster für sich selbst reservieren? Nehmen Sie sich jeden Tag die gleiche Zeit und machen Sie sie nicht verhandelbar.

Denken Sie daran, dass Yoga keine starre Aufgabe ist — es ist eine sanfte, leitende Kraft, die das Leben mit Ausgeglichenheit, Widerstandsfähigkeit und einer tieferen Verbindung mit sich selbst und der Welt um Sie herum bereichert.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.