

## Die Auswirkungen von Yoga auf den Körper und Geist

«Yoga bewirkt, dass die Aufmerksamkeit bewusst auf den eigenen Körper und die Atmung gerichtet wird», sagt Cornelia Baer, Yogalehrerin für Vinyasa-, Hata- und Poweryoga in Bern und Steffisburg. Die einzelnen Körperübungen (Asanas) haben eine regenerierende und aufbauende Wirkung auf unser Nerven- und Drüsensystem. Yoga kräftigt die Muskulatur, bringt den Fettabbau in Schwung, fördert die Knochendichte, hält das Bindegewebe straff und die Gelenke beweglich. Die regelmässige Durchführung der Körperübungen verbessert zudem die allgemeine Beweglichkeit und das Wohlbefinden. «Nach einer Yogastunde fühlt man eine wohlthuende Leichtigkeit und Entspannung im ganzen Körper» beendet sie ihre Erläuterungen. Mittlerweile existieren zahlreiche medizinische Studien, welche die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Yoga auf den Körper und Geist auch aus wissenschaftlicher Sicht bestätigen.



### Weshalb Yoga bei Bernmobil?

Im Vordergrund des Yogas bei BERNMOBIL steht der gesundheitliche und präventive Aspekt mit gezielten Übungen, die entspannen, stärken und die Beweglichkeit erhöhen.

Ein Grossteil der Mitarbeitenden von BERNMOBIL geht einer sitzenden Tätigkeit nach. Beim Sitzen wird die Muskulatur nur sehr einseitig beansprucht. Die Hüft- und kniebeugenden Muskeln sind konstant in einer angenäherten Position. Das kann mit der Zeit zu Muskelverkürzungen und Rückenschmerzen führen.

Während einer Yogastunde geht es darum, sich bewusst auf den eigenen Körper zu konzentrieren, den Alltag hinter sich zu lassen und mental abzuschalten. Hektik, Stress und ablenkende Gedanken dürfen für einen Moment pausieren. Yoga kombiniert somit idealerweise körperliche und mentale Elemente. Einerseits werden verkürzte Strukturen gedehnt und zu schwache Muskeln gekräftigt, andererseits kann sich der Geist erholen und es entsteht Raum für neue Ideen.

Das BGM von BERNMOBIL hat im Frühling 2016 einen Frauen- und einen Männeryoga-Kurs angeboten. Vor Allem der Kurs «Kräftigendes Yoga für Männer» ist auf grosses Interesse gestossen. Da die Rückmeldungen durchwegs positiv waren, hat das BGM entschieden, im Herbst 2016 eine Wiederholung des Kurses anzubieten.

Nach dem Yoga-Kurs im Frühling haben wir drei der teilnehmenden Kolleginnen und Kollegen nach ihren Eindrücken und Erfahrungen befragt: Michel Baeriswyl, Fahr dienstangestellter, Heinz Jäger, Dienstplaner und Beatrice Herzig, Verkaufspersonal.

### Weshalb hast du dich beim BGM-Kurs fürs Yoga angemeldet?

**Michel:** Ich habe bemerkt, dass mein Sitzjob die Muskeln ungenügend und "einseitig" belastet. Neben meinem Hobby, Wandertouren zu unternehmen, suchte ich deshalb nach einer Möglichkeit, ohne grossen Aufwand etwas für mich zu machen. Da ich gar kein Fan von «Muckibuden» bin, habe ich mich entschlossen, den von BERNMOBIL angebotenen Yoga-Kurs zu machen.

**Heinz:** Ich wollte neben meinem normalen Trainingsprogramm im TST einmal etwas Neues ausprobieren. Yoga habe ich noch nie gemacht und war sehr neugierig.

**Beatrice:** Ich bin ein «Sportmuffel», wollte aber gerne etwas Gutes für mich tun.

### Wie hast du den Yoga-Kurs erlebt?

**Michel:** Am Anfang war ich ein bisschen skeptisch, aber das ist mit allem Neuen so. Meine Skepsis hat sich schnell gelegt, als wir die ersten Übungen gemacht haben und ich in meinem Körper «neue» Muskeln kennen gelernt habe. Trotz dem doch relativ ernsten Thema hatten wir es lustig untereinander und die Stunden vergingen wie im Fluge.

**Heinz:** Sehr positiv. Ich habe neue Übungen kennen gelernt die ich auch weiterhin anwenden kann. Die Leiterin hat uns alles super vorgemacht und erklärt. Neben der Entspannung, die man bewusst wahrnimmt, hat es auch anstrengende Übungen, die gewisse Muskelgruppen sehr fordern. In einem normalen Trainingszyklus im TST wäre ich nie darauf gekommen, diese Muskeln so zu trainieren.

**Beatrice:** Sehr positiv. Ich muss meine Meinung revidieren: Yoga macht Spass.

**Hast du eine Verbesserung gemerkt? Wenn ja, wie, wo, welche?**

**Michel:** Ja, eindeutig: ich hatte vor dem Kurs Verspannungen im Hüft-/Oberschenkelbereich: diese sind nun weg. Sollten sie wieder auftauchen weiss ich nun, wie ich dagegen vorgehen muss. Aber ich denke nicht, dass dies passiert.

**Heinz:** Ja. Spezielle Dehnübungen halfen mir, um meine Nackenschmerzen zu lindern und dadurch habe ich weniger Kopfschmerzen. Mit diesen neuen Übungen, sei es zum

Dehnen oder Kräftigen, fühlt man sich einfach allgemein besser.

**Beatrice:** ... leider nicht so sehr, für mich war es zu kurz.

**Wem würdest du den Yoga-Kurs weiterempfehlen?**

**Michel:** Kurz gesagt: allen, die auf der Arbeit nur sitzen.

**Heinz:** Allen. Es hat Übungen für Jedermann und es braucht auch keine besonderen Fähigkeiten, um mitzumachen. Dies ist ein sehr empfehlenswerter Kurs in vielerlei Hinsicht. Es stärkt den Körper, unterstützt die Koordination und mental wird man auch gefordert.

**Beatrice:** Jedem und Jeder!

**Wie findest du allgemein das BGM-Kursangebot von BERNMOBIL?**

**Michel:** Ich finde es super, dass BERNMOBIL ein solch üppiges Angebot führt. Da kenne ich andere ÖV-Unternehmen, die noch nicht so weit sind. Am meisten nutze ich die guten Früchte.

**Heinz:** Sehr gut. Es ist vielseitig und ich schätze das sehr. Ich finde diese Kurse einen super Ausgleich zum allgemeinen Arbeitstag. Ob privat oder geschäftlich, man findet immer irgendwie Zeit, um seinen Körper auf Trab zu halten.



Anstrengende, aber auch entspannende Übungen gibt es im BERNMOBIL-Männeryoga.