

Entspannt im Business

„Bewegung ist Leben“, sagt **Felicja Faustyna**. Aber die sitzende Gesellschaft bewegt sich kaum noch. Die **Yoga-Lehrerin** hat deswegen eine Mission: Yoga bei der **Arbeit** und am **Schreibtisch** soll ganz normal werden.



→ **NIEDERRHEIN**

Besser denken dank Schreibtisch-Yoga



Yoga hinterm Schreibtisch im Büro? Warum denn eigentlich nicht, meint Felicja Faustyna. Die 47-jährige Yoga-Lehrerin aus Willich will dafür sorgen, dass entspannende Yoga-Übungen in die Arbeitswelt Einzug halten. „Business-Yoga“ nennt sie ihr Bewegungs-Angebot. Zehn Minuten täglich am Schreibtisch geübt – dann soll es der Wirbelsäule besser gehen, und auch dem Denken soll es auf die Sprünge helfen.

REGION D 5

Hände auf die Schulter, Daumen nach hinten, Ellbogen auf Schulterhöhe; beim Einatmen nach links dehnen, beim Ausatmen nach rechts. **Schreibtisch-Yoga** kann so einfach sein. Felicja Faustyna macht's vor.

RP-FOTO: WOLFGANG KAISER

VON CHRISTIAN SONNTAG

WILlich Eigentlich ist das, was Felicja Faustyna als ihre Mission verkündet, ein alter Hut: Bewegung ist wichtig, sie hält Geist und Körper im Gleichgewicht und fördert die Leistungsfähigkeit. Was die 47-jährige Yoga-Lehrerin aber mit dieser Erkenntnis macht, ist ungewöhnlich. Sie schreibt an größere Firmen in der Umgebung und bietet jeweils einstündige Übungseinheiten für die Mitarbeiter an, und zwar während der Arbeitszeit: Business-Yoga nennt sich das.

Drei Unternehmen sind bislang ernsthaft an einer Zusammenarbeit interessiert. Bundesweit sind es zahlreiche Firmen, bei denen Business-Yoga schon längst üblich ist. „Das ist ein Trend“, hat Faustyna erkannt. Sie nennt es „eine intelligente Art, Energie zu tanken“.

Yoga, das will die 47-Jährige Willicherin mit polnischem Pass erreichen, soll endlich raus aus der Esoterik-Ecke. Wenn die Manager im Business-Anzug anfangen, am Schreibtisch ihre Arme zu kreisen und den Oberkörper zu strecken, dann ist sie auf ihrem Weg ein großes Stück vorangekommen.

Wegen Kopfschmerzen zum Yoga

Als gelernte Architektin und Fotografin, die von der ständigen Arbeit am Computer Kopfschmerzen bekam und deswegen mit Yoga begann, hat sie selbst einen weiten Weg hinter sich. Im April machte sie sich nach zahlreichen Ausbildungen als Yoga-Lehrerin selbstständig, jetzt bietet sie Kurse, Workshops, Privatunterricht und Vorträge an.

„Bei den Kursen fragen mich viele Leute nach Geheim-Übungen, die

man von außen nicht erkennen kann“, sagt Faustyna. Der Grund dafür ist klar: Die Menschen schämen sich dafür, während der Arbeit im Sitzen ein paar Entspannungsübungen zu machen. Dabei dauert das maximal zehn Minuten und findet bequem am Arbeitsplatz statt. Schreibtisch-Yoga eben.

Bei den drei Übungen, die jeweils eins bis drei Minuten dauern, geht es vor allem um die Wirbelsäule. Sie wird angespannt, gelockert, gedreht und gezogen, um die Muskulatur zu stärken. Denn: „Wer gerade sitzt, kann besser atmen“, sagt Faustyna. Außerdem kommt durch die Bewegung die Rückenmarkflüssigkeit besser in Fluss. „Wir müssen in Bewegung kommen, um besser zu denken“, fordert Faustyna.

Ganz wichtig fürs Schreibtisch-Yoga: Man muss es vorher üben. Es bringt nichts, in einer akuten

Stresssituation plötzlich damit anzufangen, warnt die Expertin. Und sie kennt noch einen Trick, um nicht nur Körper, sondern auch den Geist zu entspannen: die Augen schließen und dazu permanent an ein positives Wort denken. „Wenn sie das einmal am Tag machen, können sie besser arbeiten“, verspricht Faustyna.

Die sitzende Gesellschaft

„Bewegung ist Leben“, davon ist sie überzeugt. Darüber, dass sich eine sitzende Gesellschaft kaum noch bewegt, macht sie sich so ihre Gedanken. „Das Sitzen hat negative Auswirkungen auf unser Denken“, sagt sie. Und warnt: „Wir verlieren dadurch wichtige intellektuelle Fähigkeiten.“

Felicja Faustyna, Yoga und mehr;
www.ff-yoga.de