



Teil 3 – „Der Hund“

Yoga für Urologen

Praxis- und Klinikalltag bedeutet nicht zuletzt Stress. Gelegentliche Entspannung zwischendurch kann hier Wunder wirken. Doch wer hat im Arbeitsalltag schon Zeit für langwierige Entspannungsübungen? In unserer Serie „Yoga für Urologen“ zeigen wir Ihnen deswegen Übungen, die sich ganz einfach zwischendurch im Behandlungszimmer oder am Arztschreibtisch durchführen lassen. In Teil 3: „Der Hund“.

Ziel der Übung: Bei dieser Übung wird der obere Rücken gestärkt und damit der Ausbildung eines Rundrückens vorgebeugt. Sie verbessert nicht nur die Atmung, sondern entspannt in wenigen tiefen Atemzügen Schulterbereich und Nacken. Diese Übung öffnet Schultern, Brustkorb, Hüftbereich und Beinrückseiten. In der Variation mobilisiert die Übung zudem die Halswirbelsäule



So sieht die „Hundeübung“ auf der Matte aus ...

Und so geht es:

1. Legen Sie die Arme stehend oder sitzend so am Schreibtisch ab, dass Sie ausatmend den Kopf entspannt zwischen den Oberarmen hindurch sinken lassen können.
2. Wenn es Ihnen schwer fällt, den Kopf locker abzusenken, ziehen Sie das Kinn Richtung Brustbein, spüren der Nackendehnung nach und versuchen es erneut.

Variation:

1. Gehen Sie in die gleiche Ausgangshaltung.
 2. Drehen Sie den Kopf einatmend nach rechts – die Schulterhaltung muss dabei breit/offen sein.
 3. Ausatmend kommen Sie zurück zur Mitte und lassen den Kopf sinken
 4. Einatmend zur anderen Seite wiederholen.
- Wiederholen Sie die Schritte einige Male. *Viel Erfolg!*

Claudia Zahnten, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, München

... und so kann sie direkt am Schreibtisch durchgeführt werden:

