



Teil 1 – „Die Katze“

# 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. Den Anfang macht „Die Katze“.



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

**Ziel der Übung:** Sitzen Sie schon wieder zu lange über der Abrechnung oder der Leistungsdokumentation und der Rücken beginnt zu verspannen? Dann ist die „Katzenübung“ genau das Richtige, denn sie mobilisiert das Becken, die Wirbelsäule sowie den Schultergürtel – und das Beste dabei: Sie müssen dafür nicht einmal aus dem Schreibtischstuhl aufstehen.

**Und so geht es:**

1. Ausatmend in den Katzenbuckel gehen: „Bauchnabel zur Wirbelsäule“, Schultern sanft nach vorne unten ziehen und den Rücken runden.
2. Genießen sie für einen Moment die angenehme Streckung der Wirbelsäule.
3. Einatmend zurück in den Sitz: Wirbelsäule und Halswirbelsäule werden aufgerichtet, die Schultern werden leicht zurückgezogen.
- 4.erspüren Sie jetzt die Weite des Brustkorbs. Wiederholen Sie Schritt 1. bis 4. einige Male im Wechsel und atmen Sie dabei langsam ein und aus. So vielfältig Yoga auch wirken kann – es funktioniert nur, wenn man es auch macht. Also Heft weglegen und ab in den Katzenbuckel. *Viel Erfolg!*

Claudia Zahiten, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, München

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

