

# Praxis-Yoga

Aktive Pausen für den Arzt und sein Team

Theresia Wölker  
Anette Schwipper



- ▶ Betriebliche Gesundheitsförderung
- ▶ Selbstpflege für Profis
- ▶ Tipps für den Praxisalltag



## Yoga ist, wenn der Geist zur Ruhe kommt!

Kennen Sie das? Ein Patient betritt die Anmeldung oder das Arztzimmer und Sie seufzen innerlich: „Der hat mir gerade noch gefehlt.“ Eine Arztpraxis ist selten eine Oase der Ruhe. Ein volles Arbeitspensum, schwierige Situationen und alltägliche Querelen, unsinnige Bürokratie und Zeitdruck sind gleichermaßen belastend für den Arzt wie auch für seine Mitarbeiter. Wer selbst angespannt ist, tut sich schwer mit kommunikativer Kompetenz, heiterer Gelassenheit und notwendiger Achtsamkeit.

Stress und Ärger sind aber die größten Energiefallen – ihr Abbau eine große Herausforderung, wie wir aus dem typischen Fragen wissen, die uns auf Seminaren und Workshops regelmäßig gestellt werden: Wie kann ich mich auch in der Praxis schnell und einfach entspannen? Und wie bleibe ich trotz hohem Arbeitspensum körperlich fit und beweglich?

Wir möchten Sie mit dem Yoga-Weg vertraut machen, den Sie unkompliziert in Ihren Tagesablauf und Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement einbauen können. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und besonderen Hilfsmittel, sondern können Ihren Arbeitsplatz, eine Wand oder einen Türrahmen für die Übungen benutzen. Bewusster leben mit Praxis-Yoga dient nicht nur dem Schutz und der Förderung der Gesundheit aller Praxismitarbeiter und dem langfristigen Erhalt ihrer Arbeitskraft sondern hilft, bewusst dem Stress gegenzusteuern und mehr Entspannung und Gelassenheit in den Alltag zu bringen.

**Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Machen Sie mit!**

Bendorf und Bad Neuenahr-Ahrweiler, September 2008

Anette Schwipper  
Theresia Wölker



*Anette Schwipper,  
zertifizierte Iyengar-  
Yoga-Lehrerin, Bad  
Neuenahr-Ahrweiler*



*Theresia Wölker,  
Krankenschwester,  
Fachautorin und  
Beraterin, Bendorf*

## Inhalt

- 08      **Yoga – eine neue Qualität an Körper-Geist-Erfahrungen**
- 12      **So benutzen Sie das Buch**
- Übungen für jeden Tag**
- 14      **Sequenz 1: Sich wieder Raum verschaffen –  
den Körper dehnen**
- 16      Urdhva Hastasana
- 17      Natarajasana
- 18      Utkatasana
- 19      Parivritta Parshvakonasana
- 20      Parivritta Parshvakonasana Variante
- 21      Shavasana
- 22      **Sequenz 2: Gruß an die Sonne – dynamisch die  
Wirbelsäule mobilisieren**
- 24      Surya Namaskar
- 25      Trikonasana
- 26      Parshvakonasana
- 27      Prasrita Padottansana
- 28      Prasrita Padottansana Varianten
- 30      **Sequenz 3: Auf dem Weg zur Leichtigkeit – Müdigkeit  
aus den Schultern und Hüftgelenken vertreiben**
- 32      Parvatasana in Tadasana
- 33      Parvatasana Varianten
- 34      Ardha Padmasana
- 35      Pashasana Varianten
- 36      Bharadvajasana Varianten
- 37      Viparita Karani Variante

**38      Sequenz 4: Herzenstüren öffnen - mit den kleinen  
Aufregungen des Tages gut fertig werden**

- 40      Makarasana
- 41      Shalabasana
- 42      Bhujangasana
- 43      Paripurna Navasana
- 44      Supta Tadasana und Supta Padangusthasana
- 45      Chatushpadasana
- 46      Urdhva Mukha Pashimottanasana
- 47      Adho Mukha Virasana

**48      Sequenz 5: Grenzen überwinden –  
Vitalität und heitere Gelassenheit erreichen**

- 50      Tadasana
- 51      Urdhva Hastasana mit Hilfsmitteln
- 52      Hasta Padangusthasana
- 54      Trikonasana und Parshvakonasana an der Liege
- 55      Urdhva Hastasana mit Hilfsmittel
- 56      Purvottanasana
- 58      Viparita Parsva Hastasana
- 59      Garudasana Variante
- 60      Chaturanga Variante
- 61      Ardha Uttanasana



**62      Sequenz 6: Der goldene Schlüssel: Ruhe im Geist –  
aktiv in der Körperarbeit**

- 64      Prasarita Padottanasana
- 65      Utkatasana
- 66      Ardha Uttanasana
- 67      Parvatasana im Sitzen
- 68      Parvatasana Varianten
- 69      Pincha Mayurasana
- 70      Gomukhasana
- 71      Gomukhasana volle Pose
- 72      Bharadvajasana
- 73      Kurmasana

**74      Sequenz 7: Nur Mut – der Weg ist das Ziel**

- 76      Ardha Uttanasana
- 77      Parsvottanasana Variante
- 78      Virabhadrasana
- 79      Virabhadrasana Varianten
- 81      Parivritta Trikonasana
- 82      Utthita Marichyasana
- 83      Shavasana

**Partnerübungen für jeden Tag**

**84      Und zum Erfolg braucht man immer ein gutes Team**

- 86      Trikonasana Parshvakonasana
- 87      Purvottanasana in Prasarita Padottanasana
- 88      Utkatasana Purvottanasana
- 89      Ardha Uttanasana Varianten

## Indikationsbezogene Übungen

- 90**    **Kleine Leiden richtig therapieren**
- 92**    Angst
- 93**    Erschöpfung
- 94**    Kreuzschmerzen
- 95**    Kopfschmerzen
- 96**    Menstruationsbeschwerden
- 97**    Müde Beine
- 98**    Schulter-Arm-Syndrom
- 99**    Nackenschmerzen
- 100**    Stimmungsschwankungen
- 101**    Stress
- 102**    Unsicherheit
- 103**    Verdauungsprobleme
  
- 104**    **Internet-Tipps**



## Warum Praxis-Yoga?

Wir kennen das ja alle, nach einer anstrengenden Sprechstunde oder einem intensiven Arbeitstag in der Praxis: Man hat ein Tief, fühlt sich müde und abgespannt oder nervös und gereizt. Da helfen sofort ganz einfache Haltungen ohne großen Aufwand mit den vorhandenen Möglichkeiten – z. B. am Schreibtisch oder am Stuhl – sich aus dieser Situation herauszuholen und wieder gelassen zu werden. Zwischendurch in der Praxis ein paar Minuten Yoga zu üben, kann so manchen Teufelskreis von Stress und Anspannung rechtzeitig durchbrechen. Und es macht gewiss eher wieder munter als eine Tasse Kaffee – zudem ist es gesünder.

Sie brauchen nicht viel Platz dazu, auch keine aufwändigen Hilfsmittel; in der Praxis findet sich immer ein Stuhl oder eine Ecke. Praxis-Yoga macht Sie wieder feinfühlig und achtsam für sich und andere.

Viel Arbeit und lange Arbeitstage sind in der Arztpraxis keine Besonderheit – aber wie kommt man mit der Belastung klar? Neben der Konzentration auf das Wesentliche (Pareto-Regel: 80 Prozent des Ergebnisses werden in gut 20 Prozent der Zeit erreicht) ist es immer sinnvoll, in den Pausen und nach der Arbeit den Ausgleich zu suchen. Körperliche Fitness und seelische Balance sind entscheidende Zutaten für den beruflichen Erfolg und die eigene Gesunderhaltung.



Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu bewegen, z. B. wenn Sie am Kopierer stehen, während Sie auf eine Telefonverbindung warten oder in der kurzen Pause zwischen zwei Patienten. Versuchen Sie möglichst jeden Tag eine Praxis-Yoga-Pause einzulegen; Sie werden einen positiven Effekt spüren: Verspannungen lösen sich, Ihre Rückenmuskulatur wird kräftiger und Sie werden sich voller Energie fühlen.

Praxis-Yoga ist für jeden im Team geeignet, unabhängig von seiner individuellen Konstitution. Um die empfohlenen Yoga-Haltungen auszuführen, muss man auch kein Experte in körperlicher Höchstform sein. Praxis-Yoga ist aktive Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – wie sie auch das

Qualitätsmanagement fordert. Nutzen Sie diese begrenzte Auszeit für Körper und Geist, bevor Sie mit Ihrer Arbeit beginnen, als „bewegte Pausen“ zwischendurch oder vor dem Nachhausegehen. Empfehlen Sie auch Ihren Patienten einfache Yoga-Übungen! Warum nicht im Wartezimmer kleine Sequenzen gemeinsam üben und so die Patienten zur Prävention und Gesundheitsförderung motivieren?

### **Unsere Empfehlung**

Führen Sie die Übungen, auch wenn die Zeit begrenzt ist, achtsam, sorgfältig und konzentriert durch. Wichtig ist es, sanft mit dem Körper umzugehen, um ein Verletzungsrisiko auszuschließen.

***Praxis-Yoga ist für jeden im Team geeignet, unabhängig von seiner individuellen Konstitution.***

Unterer Rücken  
gegen Türrahmen



## Sequenz 1

### Utkatasana Sitzhocke

Utkatana bedeutet mächtig, wild, uneben. Dieses Asana gleicht dem Sitzen auf einem imaginären Stuhl. Es nimmt die Steifheit aus den Schultern, stärkt die Beinmuskulatur und die Fußknöchel und kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur.

#### Worauf kommt es an?

- ▶ Becken, Schultern gegen Türrahmen
- ▶ Ausatmen und dabei langsam in die Hocke gehen
- ▶ Knie und Fersen in Linie
- ▶ Oberschenkel parallel
- ▶ Arme gestreckt nach oben
- ▶ Gleichmäßig ein- und ausatmen
- ▶ In der Variante (unteres Bild) wird der Oberkörper nach vorne gebracht



Ruhige Ein- und Ausatmung



30 Sekunden - 2 Minuten

Gerader Rücken vom  
Kreuzbein bis BWS

## Sequenz 5

### Urdhva Hastasana Mit Hilfsmitteln

Die erste Haltung öffnet und weitet die Arm-, Brust- und Flankenmuskulatur, stärkt Bizeps- und Trizeps-Muskeln, fördert die Durchblutung, beruhigt den Geist, richtet die Psyche auf und eröffnet Bewegungsräume.

Diese Variante stärkt insbesondere die Handgelenke und nimmt die Schwere aus den Schultern.

#### Worauf kommt es an?

- ▶ Arme beherzt hochstrecken und so weit es geht zur Wand dehnen
- ▶ Fersendruck
- ▶ Kniescheiben hochziehen
- ▶ Den unteren Rücken lang halten



Ruhige Ein- und Ausatmung



30 Sekunden - 2 Minuten

Ellenbogen strecken



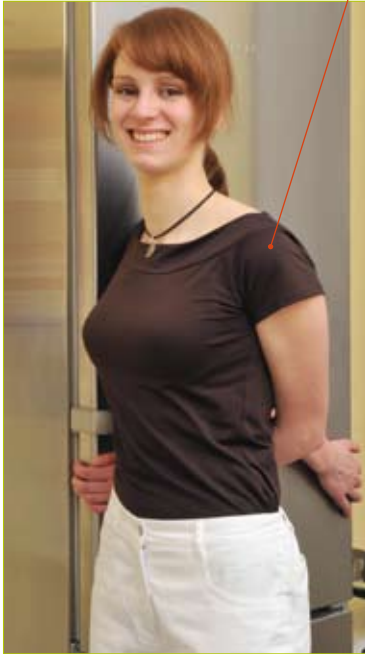
Schulterkuppen runter



*Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch.*

*(Chinesisches Sprichwort)*

Schulter auswärts drehen



## Sequenz 5

### Viparita Parsva Hastasana Klammeraffe

Das Schultergelenk ist ein Kugelgelenk und sollte nach allen Richtungen beweglich sein und bleiben. Diese Yoga-Pose ist ein wirksamer „Schulteröffner“: Zusätzlich wird der Brustraum geweitet und die vordere Brustmuskulatur gedehnt. Sehr empfehlenswert bei typischen „Computerarmen“ sowie bei Schmerzen und Arthritis der Schultergelenke.

#### Worauf kommt es an?

- ▶ Aufrecht stehen (kein Hohlkreuz)
- ▶ Brustbein heben
- ▶ Nacken lang gedehnt
- ▶ Schultern auf eine Höhe bringen
- ▶ Schultern nach unten ziehen



Ruhige Ein- und Ausatmung



15 - 30 Sekunden halten pro Seite



Flanke nach vorne ausrichten



Bizeps ausdrehen

## Kopfschmerzen

Kopfschmerzen können viele Ursachen haben: Flüssigkeitsmangel, Gifte wie Nikotin oder Alkohol, aber auch eine Nervenerkrankung wie Migräne. Besonders häufig sind die sogenannten Spannungskopfschmerzen, die durch Fehlhaltungen, etwa langes Sitzen vor dem Bildschirm oder an einem schlecht eingerichteten Arbeitsplatz, ausgelöst werden. Die folgenden Übungen sind dazu geeignet, Kopfschmerzen zumindest zu lindern:

### Empfohlene Asanas

- ▶ Utthita Marichyasana (S. 82)
- ▶ Bharadvajasana (S. 72)
- ▶ Garudasana Variante (S. 59)
- ▶ Parvatasana im Sitzen (S. 67 und 68)
- ▶ Adho Mukha Virasana (S. 47)

