



Foto: Schwöerer

Pharmazeuten-Yoga

Teil 1: Den Kunden begrüßen

Ruhe und Kraft – das brauchen Sie für Ihren Beruf in der Apotheke. Während eines anstrengenden Tages ist eine entspannte Haltung für Ihre Gesundheit ungeheuer wichtig. Wir haben für Sie daher ein „Pharmazeuten-Yoga“ entwickelt. Wichtig: Alle Übungen basieren, trotz (teils lustigem) Apothekenbezug, auf dem klassischen Yoga. Probieren Sie die Übungen in Ruhe zu Hause aus. Sie brauchen nur bequeme Kleidung, ein wenig Platz, etwas Zeit und vor allem Geduld. Nach einer Weile wird auch die Übung, die Ihnen zunächst Schwierigkeiten bereitet, einfacher. Greifen Sie daher am Anfang zu Kissen und Decken oder sonstigen Hilfsmitteln. Wir geben Ihnen entsprechende Tipps. Und wenn Sie beim Lesen unserer Übungen ins Schmunzeln geraten, dann seien Sie sich sicher: Auch das ist für Ihre Gesundheit förderlich.

Die Übung: Den Kunden begrüßen

Um die Übung „Den Kunden begrüßen“ zu machen, setzen Sie sich aufrecht auf die Fersen, die Knie zeigen parallel nach vorne und berühren sich. Dann bringen Sie die Füße etwas auseinander, heben das Gesäß kurz an und öffnen die Füße noch weiter. Das Gesäß setzen Sie dann zwischen die Füße auf den Boden.

Senken Sie Arme, Taille und Brustkorb nach vorne. Die Stirn legen Sie auf den Boden.

Bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung (siehe Illustration oben).

Danach setzen Sie die Hände neben den Knien auf und richten den Oberkörper langsam auf. Der Rücken bleibt dabei gestreckt.

Die Variationen

Typ für Anfänger:

Angenehmer ist diese Übung, wenn Sie das Gesäß und den Kopf jeweils auf ein Kissen legen.

Typ für Fortgeschrittene:

Sie können auch bis zu 10 Minuten in dieser Position sitzen bleiben, wenn Sie sich in dieser Stellung wohl fühlen.

Was zum Schmunzeln

Gegenanzeigen:

Die speziellen Übungen des Pharmazeuten-Yoga sollten Sie nicht unmittelbar während der Arbeit ausüben. Es könnte zu Irritationen von Kunden und Reizungen des Chefs kommen.

(Diese Übung für Fortgeschrittene heißt dann „Den Chef begrüßen“.)

Variation für starke Rückenmuskeln:

Heben Sie in der vorgestellten Position die Arme abwechselnd mit jedem Ausatmen langsam leicht an.

Vorsicht

Achtung: Diese Übung nicht anwenden bei Verdauungsbeschwerden, Knieproblemen und in der Schwangerschaft.

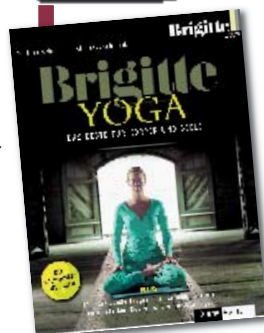
Erwünschte Wirkungen

Diese Yoga-Übung, die aus Virasana (Der Held: Vorwärtsbeuge) entstanden ist, dehnt die Muskeln von Oberschenkel und Po sowie den ganzen Rücken, die Lendenwirbelsäule wird dabei entlastet. Nicht nur Ihr ganzer Körper wird entspannt, sondern auch Ihr Geist. So können Sie Ruhe finden, auch wenn Sie selbst eher ein hektischer Mensch sind oder sich von der Hektik anderer leicht anstecken lassen.

In Folge 2 erwartet Sie die Übung: Das Apotheken-A nachmachen.



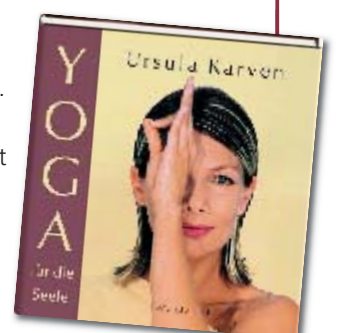
Wir lassen uns inspirieren unter anderem durch ...



ISBN 978-3-453-28512-5

Brigitte Yoga –
Das Beste für Körper und Seele, von Martina Brehm und Christiane Jäschiniok. 159 Seiten mit zahlr. Farbfotos. 2007. Diana Verlag. 16,95 Euro.

Yoga für die Seele, von Ursula Karven. 6. Auflage. 188 Seiten mit zahlr. Abbildungen. 2004. Verlag Wunderlich. 8,95 Euro.



ISBN 978-3-8052-0757-7