

# Pharmazeuten-Yoga

## Teil 2: Das Apotheken-A nachmachen



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: Das Apotheken-A nachmachen

Für die Übung „Das Apotheken-A nachmachen“ knien Sie sich in den Vierfüßler-Stand, die Knie dabei etwa faustbreit auseinander, Kopf und Oberkörper waa-

#### Was zum Schmunzeln

Bei zu bildlicher Vorstellungskraft kann es beim Gedanken an das Apotheken-A zu Risiken und Nebenwirkungen kommen. Fragen Sie dann bitte nicht den Deutschen Apothekerverband als Inhaber des Verbandszeichens der Deutschen Apotheker (des typischen „Apotheken-A“), sondern eher Ihren Lachtherapeuten.

gerecht. Die Hände liegen parallel zueinander und in einer Linie mit den Füßen. Spreizen Sie die Finger, der Mittelfinger zeigt direkt nach vorne. Stellen Sie beim Knien die Füße so auf, dass nur noch die Zehen auf dem Boden sind. Strecken Sie dann die Arme und stützen Sie so den Oberkörper. Strecken Sie anschließend die Beine, dabei senken Sie die Fersen so weit wie möglich auf den Boden. Kopf und Oberkörper zeigen nach unten, das Gesäß ist der höchste Punkt des Körpers. Der Rücken sollte dabei gerade sein (siehe Illustration oben). Halten Sie diese Position drei bis fünf Atemzüge. Lassen Sie sich anschließend wieder auf die Knie sinken und richten Sie den Oberkörper langsam auf.

### Die Variationen

#### Tipps für Anfänger:

Damit der Rücken gerade bleibt, dürfen Sie die Kniegelenke ein wenig beugen oder die Hände leicht erhöht aufsetzen (Buch oder Yoga-Block). Wenn Sie die Fersen nicht auf dem Boden aufsetzen können, versuchen Sie, die Fersen langsam zu heben und zu senken. Auf diese Weise wird die Beinrückenseite sanft gedehnt.

#### Tipps für Fortgeschrittene:

Beugen Sie den Oberkörper so weit, dass Ihre Stirn leicht den Boden berührt. Strecken Sie die Arme dabei weit nach vorne. Halten Sie diese Position zwei bis drei Minuten.

**Vorsicht:** Diese Übung nicht anwenden bei hohem Blutdruck, Karpaltunnelsyndrom in den Handgelenken, bei hohem Übergewicht und in der späten Schwangerschaft.

### Erwünschte Wirkungen

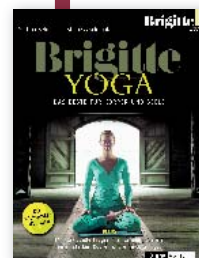
Diese Yoga-Übung, die aus Adho mukha svanasana (Der Hund) entstanden ist, stärkt die Muskeln der Arme und Schultern. Sie hilft, die Wirbelsäule beweglich zu halten. Ihre Schultern und die hinteren Beinmuskeln werden dabei gedehnt, Ihre Atmung wird vertieft. Im Ganzen wirkt „Das Apotheken-A nachmachen“ beruhigend und verjüngend.

*In Folge 3 erwartet Sie die Übung: Während der Arbeit mit dem Großhandelsfahrer flirten.*



### Buch-Tipp

Wir ließen uns inspirieren unter anderem durch ...



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

ISBN 978-3-453-28512-5

**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

