



Pharmazeuten-Yoga

Teil 3: Während der Arbeit mit dem Großhandelsfahrer flirten

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: Während der Arbeit mit dem Großhandelsfahrer flirten

Stellen Sie für die Übung „Während der Arbeit mit dem Großhandelsfahrer flirten“ einen Hocker oder Stuhl (mit der Lehne seitwärts) gegen eine Wand. Stel-

len Sie sich entspannt und gerade vor den Stuhl, rechts ist die Wand. Auf die Sitzfläche des Hockers stellen Sie den rechten Fuß, der Oberschenkel ist dabei parallel zur Wand und berührt sie. Das linke Bein bleibt gerade. Mit dem Oberkörper drehen Sie sich nun nach rechts zur Wand, die Hände liegen auf Schulterhöhe an der Wand. Drehen Sie den Oberkörper durch sanften Druck der Arme weiter nach rechts, der Kopf schaut dabei über die rechte Schulter. Atmen Sie ruhig und halten Sie die Übung für 20 bis 30 Sekunden. Lösen Sie die Übung. Anschließend wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Was zum Schmunzeln

Kontraindikation: Nicht anzuwenden im Beisein von lachenden und feixenden Kolleginnen sowie bei unangenehmen Großhandelsfahrern.

Die Variationen

Tipps für Anfänger:

Um sich in der Position besser festhalten zu können, stellen Sie sich gegen eine kleine Mauer oder ein Möbel mit Vorsprung. So finden Ihre Hände Halt.

Tipps für Fortgeschrittene:

Stellen Sie sich mit dem linken Fuß nur auf die Zehen und unterstützen Sie die Ferse gegebenenfalls mit einem Buch oder einem Yoga-Block.

Vorsicht: Diese Übung nicht anwenden bei Problemen mit der unteren Wirbelsäule oder bei auftretenden Schmerzen.

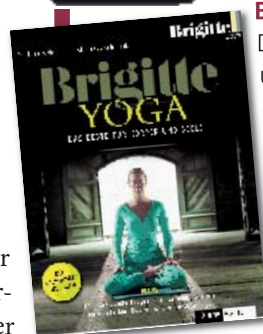
Erwünschte Wirkungen

Diese Yoga-Übung, die aus *Maricyasana (Der Weise, stehend)* entstanden ist, stärkt und lockert die Muskeln entlang der Wirbelsäule. Auch Schultern, Hals und Nacken werden sanft gedehnt. „Während der Arbeit mit dem Großhandelsfahrer flirten“ entspannt, nicht nur den unteren Rücken, sondern auch den Geist. Stress und Hektik werden Sie in dieser Haltung einfach vergessen.

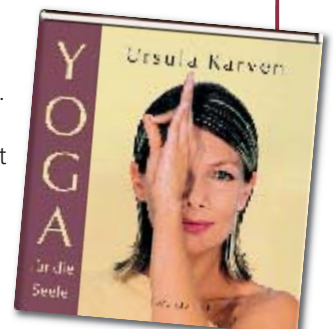
In Folge 4 erwartet Sie die Übung: Die Rezeptur-Waage austarieren.



Wir lassen 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