

Pharmazeuten-Yoga

Teil 4: Die Rezeptur-Waage austarieren



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: Die Rezeptur-Waage austarieren

Bei der Übung „Die Rezeptur-Waage austarieren“ stehen Sie in einer Grät-

sche, die Füße einen guten Meter voneinander entfernt (Zehen zeigen nach vorne). Strecken Sie die Arme in Schulterhöhe seitlich weg. Die Handgelenke sollten sich dabei idealerweise über den Fußgelenken auf einer Linie befinden. Drehen Sie den linken Fuß ein wenig nach innen, den rechten Fuß um 90 Grad nach außen. Atmen Sie aus und beugen Sie das rechte Bein im rechten Winkel zum Boden (das Knie befindet sich dabei über der Ferse). Das linke Bein bleibt gestreckt, die linke Fußsohle sollte vollständig auf dem Boden bleiben.

Wenden Sie den Oberkörper zum rechten Knie, halten Sie ihn dabei gerade. Die Arme weisen dadurch in Schulterhöhe waagrecht nach vorne und hinten und bilden eine Linie. Senken Sie die Schultern dabei ganz bewusst. Schauen Sie über den rechten Arm direkt nach vorne und halten Sie diese Position etwa 20 bis 30 Sekunden.

Beim Einatmen kommen Sie hoch, drehen sich zur Mitte und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.

Was zum Schmunzeln

Dosierung:

Sie sollten diese Übung regelmäßig durchführen. Wenn Sie die Übung einmal vergessen haben sollten, steigern Sie die Dosis nicht, sondern führen Sie die Übung zum normalen Zeitpunkt in der üblichen Dosis aus. Bei Überdosierung kann die Tara eventuell fehlerhaft sein.

Die Variationen

Tipps für Anfänger:

Stellen Sie sich vor einen Spiegel, um Ihre Körperhaltung zu kontrollieren. Dehnen Sie immer nur sanft und übertreiben Sie nicht!

Tipps für Fortgeschrittene:

Schauen Sie nicht nach vorne, sondern nach hinten zu ihrer linken Hand.

Vorsicht: Diese Übung nicht anwenden bei Herzproblemen oder hohem Blutdruck.

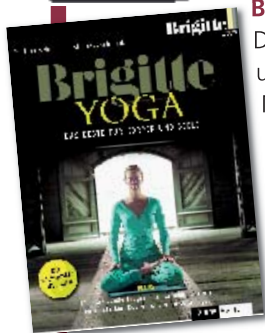
Erwünschte Wirkungen

Diese Yoga-Übung, die aus *Virabhadrasana II (Der Krieger II)* entstanden ist, kräftigt die Muskulatur von Oberschenkel und Rücken. Sie dehnt den Brustraum und kräftigt die Unterleibsorgane. Der Atem wird vertieft. Durch „Die Rezeptur-Waage austarieren“ werden Ihr Vertrauen und Ihre Standhaftigkeit gestärkt. Sie werden ein Gefühl von Sicherheit bekommen und bereit sein, neue Herausforderungen anzunehmen.

In Folge 5 erwartet Sie die Übung: Das Kartenblatt falten.



Wir lieben 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

