

# Pharmazeuten-Yoga

## Teil 5: Das Kartenblatt falten

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 Kartenblatt falten

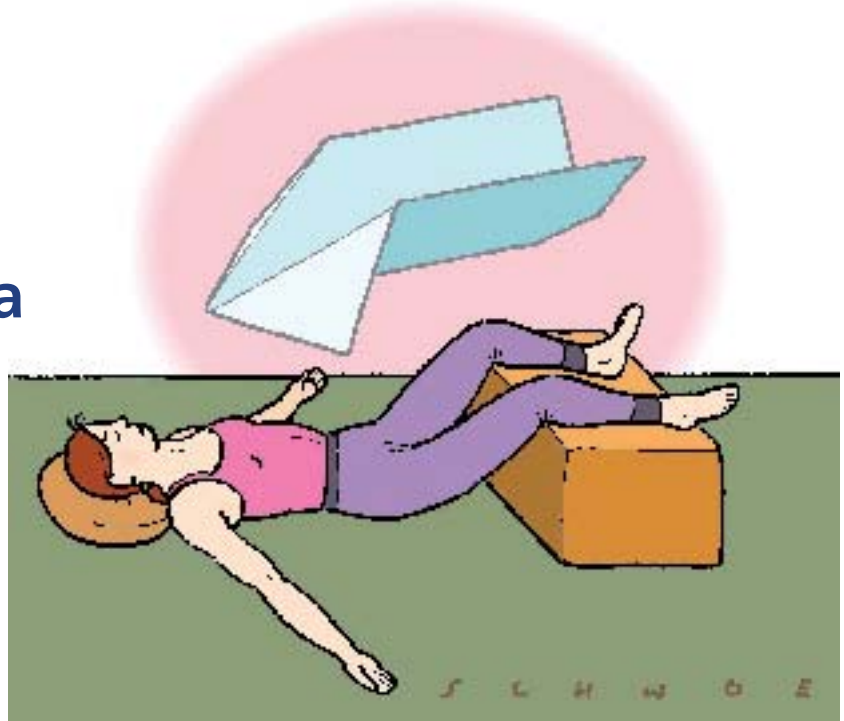
Für die Übung „Das Kartenblatt falten“ legen Sie sich auf den Rücken. Der Oberkörper liegt flach auf dem Boden, die Arme parallel zum Körper. Die

Schultern sind entspannt. Nehmen Sie nun die Beine hoch und legen sie auf einen Stuhl oder ein Bett. Öffnen Sie die Beine etwas, die Füße sind locker. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper in den Boden sinkt. Atmen Sie ruhig, also ganz normal weiter. Entspannen Sie. Halten Sie diese Position fünf bis zehn Minuten bzw. so lange es Ihnen angenehm ist. Dehnen und rekeln Sie sich zum Abschluss, ziehen Sie die Beine an und richten sich über die Seite auf.

### Die Variationen

**Allgemeiner Tipp:** Legen Sie sich eine Wolldecke in Griffnähe, damit Sie sich zudecken können, wenn Ihnen während der Übung kalt wird.

**Tipp für Anfänger:** Ein kleines Kissen oder eine gefaltete Decke unter dem Kopf machen diese Haltung noch angenehmer.



### Was zum Schmunzeln

#### Therapeutische Breite:

Vorsicht! Diese Übung hat eine geringe Therapeutische Breite. Wenn Sie nicht sorgfältig dosieren, kann es zu Überreaktionen in Form von tiefem Schlaf kommen.

**Tipp für Fortgeschrittene:** Machen Sie dazu folgende Atemübung: Atmen Sie nur durch die Nase ein und aus, zählen Sie bei jedem Atemzug und schauen Sie, wie weit Sie kommen: „Eins: einatmen, eins: ausatmen; zwei: einatmen, zwei: ausatmen ... usw.“ Wenn Gedanken in Ihren Kopf schießen, benennen Sie sie mit „Denken“ und lassen Sie sie los. Denken Sie nicht aktiv weiter!

**Vorsicht:** Diese Übung ist während der späten Schwangerschaft unangenehm. Dann lieber auf der Seite liegen.

### Erwünschte Wirkungen

In dieser Yoga-Übung, die als liegende Rückenentspannung aus Savasana (Totenhaltung) entstanden ist, regenerieren sich Körper und Geist, die Nerven beruhigen sich. „Das Kartenblatt falten“ macht Sie frisch und ausgeglichen. Sie werden aufstehen und erholt ins volle Leben (und z.B. in die Rezeptur) zurückkehren.

*In Folge 6 erwartet Sie die Übung:  
Den Spatelschlitten aufbauen.*

### Hinweis der Redaktion

Auf unseren humorvollen Versuch, Sie mittels „Pharmazeuten-Yoga“ einfach etwas mehr für Bewegungs- und Entspannungsübungen zu begeistern, haben wir von der PTA und Yoga-Lehrerin Rita Franziska Habel folgenden Hinweis erhalten, den wir Ihnen nicht vorenthalten möchten: *Yoga nach Büchern zu üben, ist immer problematisch. Besser ist es, sich eine/n qualifizierte/n Lehrer/in zu suchen. Diese kann man über den Berufsverband erfragen. Entsprechende Links finden sich auf meiner Website [www.yogaindividuell.de](http://www.yogaindividuell.de).*

Dazu möchten wir von Ihnen gerne wissen: Haben Sie schon mal eine unserer Übungen ausprobiert? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Wie gefällt Ihnen unser Pharmazeuten-Yoga? Schreiben Sie uns (Anschrift siehe Impressum)! Ihre PTAheute-Redaktion