

# Pharmazeuten-Yoga

## Teil 6: Den Spatelschlitten aufbauen



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 Spatelschlitten aufbauen

Die Übung „Den Spatelschlitten aufbauen“ beginnt in entspannter Haltung auf dem Rücken. Ziehen Sie die Knie nun zum Körper und stellen Sie die Füße flach auf. Die Arme bleiben neben dem Körper liegen, die Hände zeigen nach unten. Spannen Sie beim Ausatmen gleichzeitig den Bauch an und heben Sie Po und Rücken nach oben. Oberschenkel und Oberkörper sollen eine gerade Linie bilden. Halten Sie diese Position drei Atemzüge lang. Senken Sie danach langsam erst den Rücken, dann den Po ab. Wiederholen Sie diese Übung noch dreimal.

### Die Variationen

**Tipps für Anfänger:** Vermeiden Sie ein Hohlkreuz, halten Sie den Rücken gera-

de! Kontrollieren Sie Ihre Haltung vor einem Spiegel.

**Tipps für Fortgeschrittene:** Wer mehr tun will, kann die Füße abwechselnd vom Boden abheben (nicht mehr als einen Zentimeter). Dabei nicht wackeln!

**Vorsicht:** Diese Übung nicht durchführen bei Verletzungen der Halswirbelsäule oder Schleudertrauma sowie bei Funktionsstörungen der Schilddrüse.

### Was zum Schmunzeln

#### Wechselwirkungen:

Bei dem Versuch der gleichzeitigen Anwendung von „Das Kartenblatt falten“ kann es zu Problemen in der Koordination kommen. Es wird empfohlen, nur eine Yoga-Übung gleichzeitig durchzuführen.

### Erwünschte Wirkungen

Diese Yoga-Übung, die aus Setu Bandha (Schulterbrücke) entstanden ist, trainiert alle Muskelgruppen des unteren Körpers auf einmal. Sie strafft die Oberschenkel, kräftigt die Gesäßmuskeln und dehnt die Bauchmuskeln. Dabei entspannen sich Schultern und Nacken. Die Wirkung von „Den Spatelschlitten aufbauen“ wird verstärkt, wenn gleichzeitig der Beckenboden angespannt wird.

*In Folge 7 erwartet Sie die Übung: Die Apotheke aus einer neuen Perspektive betrachten.*



### Kurz-Info

#### Ausbildung zum Yoga-Übungsleiter

Die Akademie für Gesundheits- und Sozialberufe des Deutschen Erwachsenen-Bildungswerkes (DEB) bietet eine Ausbildung zum/zur Yoga-Übungsleiter/in an. Die einjährige Qualifizierung erfolgt berufsbegleitend. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmer die notwendigen methodischen und persönlichen Fähigkeiten, um Yoga in Gruppen kompetent zu unterrichten.

Dazu gehört solides theoretisches Wissen sowie persönliche Übungserfahrung in Atem-, Hatha-Yoga- und Entspannungsübungen.

Die Ausbildung beginnt am 7. Juni 2008 und endet nach insgesamt 12 Wochenend-Modulen am 19. Juli 2009. Weitere Informationen unter [www.deb.de](http://www.deb.de) oder beim Zentralen Informations- und Beratungsbüro der DEB-Gruppe, Pödeldorfer Straße 81, 96052 Bamberg, Tel: 09 51/9 15 55-42, E-Mail: [anfrage@deb.de](mailto:anfrage@deb.de).