



Pharmazeuten-Yoga

Teil 7: Die Apotheke aus einer neuen Perspektive betrachten

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

Für diese Übung benötigen Sie einen stabilen Stuhl oder ein Bett und dicke Decken. Legen Sie drei gefaltete Decken auf den Boden vor Stuhl oder Bett (mit ca. 40 cm Abstand – bitte ausprobieren) und zwei oder drei gefaltete Decken auf den Sitz des Stuhls bzw. auf die Matratze.

Legen Sie sich nun so auf den Rücken, dass Ihre Schultern und Arme auf der Unterlage liegen und der Kopf auf dem Boden. Der Kopf zeigt zum Stuhl bzw. Bett. Drücken Sie die Schultern nach unten und strecken Sie die Arme Richtung Beine. Setzen Sie nun die Füße nahe dem Gesäß auf (Beine anwinkeln) und schwingen Sie beim Einatmen die Beine und den Po nach oben (mit den Händen am Rippenbogen stützen). Beim Ausatmen legen Sie die Beine so ab, dass die Oberschenkel auf der Stuhl- bzw. Bettfläche aufliegen. Legen Sie die Arme nun locker neben dem Kopf ab und entspannen Sie.

Die Variationen

Tipp für Anfänger: Achten Sie darauf, dass Sie den Nacken nicht überanstrengen. Dazu ist es wichtig, dass die Schultern auf der Unterlage aufliegen. Halten Sie diese Übung nur so lange es Ihnen gut tut. Fangen Sie langsam an.

Tipp für Fortgeschrittene: Wer etwas mehr Dehnung wünscht, kann die Übung ohne Stuhl/Bett durchführen. Dazu die Fußspitzen mit geraden Beinen hinter dem Kopf auf den Boden stellen.

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

Was zum Schmunzeln

Warnhinweis! Diese Übung dient nicht dem Dauergebrauch. Bei übermäßigem Üben könnte der Blickwinkel getrübt oder eingeschränkt werden. Achten Sie darauf, dass „Die Apotheke aus einer anderen Perspektive betrachten“ täglich nicht länger als fünf Minuten angewendet wird.

Erwünschte Wirkungen

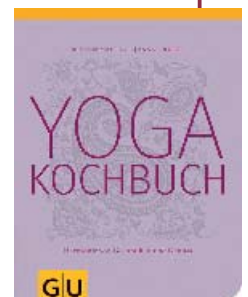
Diese Yoga-Übung, die aus Ardha Halasana (Halbplüß) entstanden ist, streckt und stärkt den Oberkörper, stimuliert die Blutzirkulation und tut der Verdauung gut.

In Folge 8 erwartet Sie die Übung: Der Konkurrenz die kalte Schulter zeigen.



Buch-Tipp

In diesem Yoga-Kochbuch finden Sie interessante, leichte Rezepte mit zum Teil ungewöhnlichen Geschmacks-kombinationen. Probieren Sie einmal die „Baked Potato mit roten Sahnelinsen“, ein wirklich köstlicher Magenstreichler. Dass Yogis immer schon ein spezielles Verhältnis zu ihrer Nahrung hatten, wird deutlich, wenn man folgendes Zitat aus der Hatha-Yoga-Prakipika, I, 58 liest: „Sanfte und wohlschmeckende Nahrung, die ein Viertel des Magens leer lässt und die zu Ehren Shivas gegessen wird, ist das, was man (im Yoga) angemessene Ernährung nennt.“



Yoga Kochbuch, von Matthaei/Trökes. 144 Seiten, ca. 50 Farbfotos. GU-Verlag, März 2008. 14,90 €. ISBN: 3-8338-0958-3