

Pharmazeuten-Yoga

Teil 8: Der Konkurrenz die kalte Schulter zeigen

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 Stuhl. Setzen Sie sich seitlich auf den Stuhl, die Knie und Füße berühren sich, der rechte Oberschenkel berührt die Stuhllehne. Atmen Sie ein und strecken Sie dabei den Oberkörper nach oben, öffnen Sie den Brustkorb. Beim Ausatmen drehen Sie den Oberkörper sanft nach rechts und greifen die Stuhllehne seitlich mit beiden Händen. Versuchen Sie, über Ihre rechte Schulter zu blicken. Dehnen Sie dabei leicht, aber überanstrengen Sie sich nicht. Bleiben Sie in dieser Position für 20 bis 30 Sekunden, atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Stellen Sie sich Ihre Konkurrenz als Eisberg vor, dann wird Ihre Schulter von alleine kühl. Nach ca. 10 Atemzügen kommen Sie mit dem Ausatmen wieder in die Ausgangsstellung. Die Übung nun auf der anderen Seite wiederholen.



Was zum Schmunzeln

Führen Sie diese Übung mit Bedacht aus. Ihnen soll weder die Schulter gefrieren, noch der Eisberg bersten. Wenn Sie jedoch plötzlich im Wasser sitzen und ein Pinguin neben Ihnen herwatschelt, dann sollten Sie die Übung doch etwas ernster betreiben.

Die Variationen

Tipp für Anfänger: Dehnen Sie sich immer nur sanft und steigern Sie sich langsam. Wichtig ist die Atmung. Bei jedem Ausatmen schaffen Sie es vielleicht, sich ein kleines Stückchen weiter zu drehen und ihren Blick ein wenig weiter über die Schulter zu werfen. Probieren Sie es aus, aber überanstrengen Sie sich nicht.

Vorsicht: Diese Übung nicht durchführen bei Problemen der unteren Wirbelsäule. Bei Schwindelgefühlen lieber auf diese Drehübung verzichten.

Erwünschte Wirkungen

Diese Yoga-Übung, die aus *Bharadvajana* (*Der Weise, sitzend*) entstanden ist, dehnt und lockert Rücken und Halsmuskeln. Die beiden Körperhälften werden in Einklang gebracht, die inneren Organe werden massiert.

In Folge 9 erwartet Sie die Übung: Den täglichen Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit ausüben.



Buch-Tipp

Zeit für Yoga – immer und überall

Mit 20 Übungen und Weisheiten für jeden Tag kann Yoga spielend leicht in den Alltag integriert werden.

Dazu sind ausgewählte „1-Minuten-Yoga-Übungen“ auf praktischen Karten verteilt, die sich ganz einfach mitnehmen oder zu Hause in jedem Zimmer platzieren lassen.

Wie wäre es z. B. mit einer Yogaübung während des Zähneputzens, schließlich hat man dabei drei Minuten Zeit. Die Kartenaufsteller sind auf der Rückseite mit inspirierenden Zitaten und Weisheiten versehen. Außerdem kann man auf vier Extra-Karten seine kurz- und langfristigen Ziele festhalten.

Yoga für dich und überall, von Ursula Karven. Kartenbox, 20 aufstellbare und 4 Zielkarten, 8-seitiges Leporello, 24 Kartenstützen. Gräfe und Unzer, März 2008. 9,90 €. ISBN: 978-3-8338-1245-3

