

Pharmazeuten-Yoga

Teil 9: Den täglichen Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit ausüben

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.

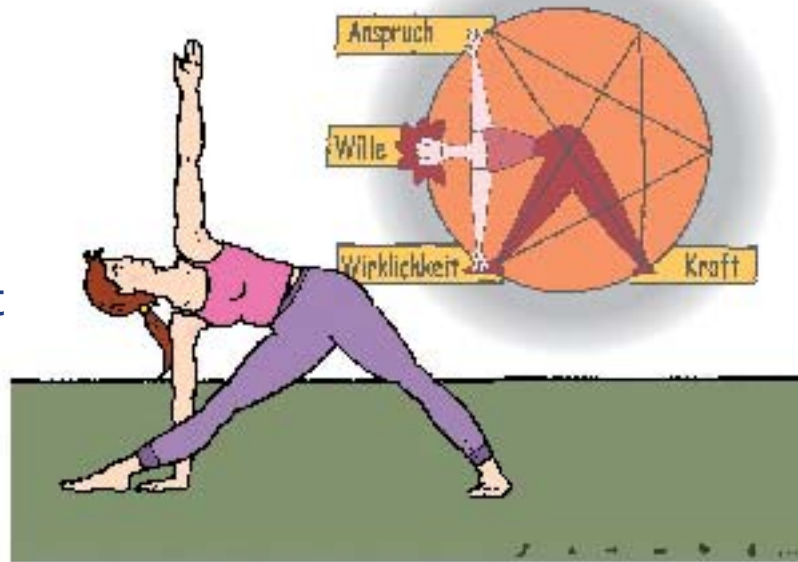
Die Übung

Um den „Spagat“ zwischen Theorie und Praxis zu meistern, brauchen Sie keinen echten Spagat zu können. Stellen Sie die

Füße parallel in einem Abstand von einem guten Meter auseinander. Die Arme werden in Schulterhöhe gerade zur Seite gestreckt, die Handflächen zeigen dabei nach unten. Nun drehen Sie den linken Fuß leicht nach innen und den rechten Fuß 90 Grad nach außen, sodass das Bein mit der Vorderseite nach rechts zeigt. Die Hüfte nicht mitdrehen und nicht verschieben.

Einatmen und mit dem Ausatmen den Oberkörper seitlich zum rechten Bein hin beugen bis die Handfläche das Bein berührt. Die Hand langsam so weit am Bein herabgleiten lassen wie Sie kommen. Dabei weiter beugen, ohne mit dem Oberkörper nach vorne oder in der Taille und den Rippen zur Seite zu kippen. Schauen Sie nun nach oben zum linken Arm und halten Sie diese Position für 20 bis 30 Sekunden. Atmen Sie sanft ein und aus.

Beim Einatmen langsam wieder nach oben kommen und zur Mitte drehen. Übung auf der anderen Seite wiederholen.



Die Variationen

Tipps für Anfänger: Nehmen Sie einen Holzblock oder ein Buch zu Hilfe, um die Hand abzustützen, wenn Sie nicht so tief wie gewünscht herunterkommen.

Was zum Schmunzeln

Die Übung im PTAheute-Test: Die Redaktion ist beim Nachstellen der Übung etwas ins Schleudern geraten. Zum Glück haben wir einen dicken Teppich in unseren Büros. Daher unser Tipp aus der Praxis: Achten Sie darauf, dass Sie mit beiden Beinen auf dem Boden bleiben.

Tipps für Fortgeschrittene: Beugen Sie sich so weit herunter, bis Sie mit der Handfläche den Boden berühren.

Vorsicht: Bei verspanntem Nacken schauen Sie bitte nach unten. Arbeiten Sie nie gegen Schmerzen an.

Erwünschte Wirkungen

Mit dieser Übung, die aus Utthita trikonasana (Das gestreckte Dreieck) entstanden ist, werden Beine, Hüften und Rückenmuskeln gestreckt. Den täglichen Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit zu schaffen, reguliert die Verdauung und hilft bei Atembeschwerden.

In Folge 10 erwartet Sie die Übung: Den Chef um eine Gehaltserhöhung bitten.



Buch-Tipp

Sie sind Yoga-Anfänger?

Hier werden Sie in das bewährte Anti-Stress-Programm eingeführt: In zehn Schritten können die wichtigsten Grundübungen anhand mehrerer Übungen erlernt werden. Außerdem Entspannungstipps für Zwischendurch und ein praktischer Folder mit zehn Programmen auf einen Blick.

Yoga für Einsteiger, von Waesse/Kyrein, 128 Seiten, ca. 150 Farbfotos und Grafiken. GU, 2008. 12,90 €. ISBN: 978-3-7742-7208-8.

