

# Pharmazeuten-Yoga

## Teil 14: Sich zur Teambesprechung versammeln

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

Diese Übung sieht leicht aus, doch sie hat es in sich (was auch auf manche Teambesprechung zutrifft).

Um „sich zur Teambesprechung zu versammeln“, setzen Sie sich zunächst mit lang nach vorne gestreckten Beinen auf den Boden. Richten Sie den Oberkörper gerade auf. Bringen Sie nun die Fußsohlen zusammen und lassen Sie die Oberschenkel so weit wie möglich nach außen klappen. Umfassen Sie die Füße mit den Händen und ziehen Sie die Fersen so weit wie möglich Richtung Schambein. Falten Sie die Hände um die Füße.

Bauch, Brustkorb und Taille sollten dabei aufrecht bleiben (keinen runden Rücken, nicht verkrampfen). Das Becken aufrichten und das Kreuzbein nach in-



nen nehmen. Halten Sie den Kopf gerade und atmen Sie ruhig ein und aus. Halten Sie diese Position für zwei Minuten, lassen Sie dann die Füße los und strecken Sie die Beine sanft aus.

### Die Variationen

**Tipp für Anfänger:** Es macht nichts, wenn Sie die Beine nicht gleich auf den Boden bekommen. Fangen Sie langsam an. Zur Hilfe: Setzen Sie sich auf eine ca. 10 cm erhöhte, nicht zu weiche Unterlage. Nehmen Sie, um an den Füßen ziehen zu können, einen Gürtel oder ein Yoga-Gurt zu Hilfe. Schlingen Sie diesen um die Füße und greifen Sie die Bänder so nah wie möglich an den Füßen. Achten Sie aber vor allem darauf, dass ihr Rücken gerade bleibt. Sie können sich auch mit dem Rücken gegen eine Wand setzen (evtl. festes Polster in den Rücken legen).

### Erwünschte Wirkungen

Diese Position, die aus Baddha konasana (Winkelhaltung oder Der Schustersitz) entstanden ist, wird Frauen empfohlen,

wenn sie Unterleibsbeschwerden haben, besonders während der Menstruation. Die Winkelhaltung dient auch zur Geburtsvorbereitung. Bei Männern unterstützt sie die normale Prostatafunktion.

*In Folge 15 erwartet Sie die Übung: Die Bürette befüllen.*

### Was zum Schmunzeln

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden eine Teambesprechung tatsächlich mit dieser Übung beginnen. Ihr Chef oder Ihre Chefin macht es vor und Sie machen's nach! Na, fangen Sie auch an zu grinsen?

Aber mal im Ernst: Eine gemeinsame (einfache) Yoga-Übung zu Beginn würde sicher die Geister anregen und zu kreativen Ergebnissen führen. Im nächsten Heft stellen wir Ihnen den „Berg mit erhobenen Armen“ vor, im Pharmazeuten-Yoga begeben wir uns mit den Übungen der nächsten Ausgaben ins Labor, denn die nächste Position heißt: Die Bürette befüllen.