

Pharmazeuten-Yoga

Teil 15: Die Bürette befüllen

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

Wenn Sie „die Bürette befüllen“ möchten, stellen Sie zunächst die Füße parallel nebeneinander. Die großen Zehen und die Innenseite der Fußknöchel sollten sich dabei berühren. Die Beine sind gerade, die Knie ganz leicht gebeugt. Sie sollten elastisch stehen. Der Oberkörper ist aufrecht (Becken vorne etwas hochgezogen, Po leicht angespannt, Bauchmuskeln aktiviert). Die Arme hängen seitlich neben dem Körper, die Schultern sind locker. Strecken Sie den Hals lang und blicken Sie entspannt und ruhig gerade nach vorne. Heben Sie nun beim Ausatmen beide Arme zur Seite und führen Sie sie weiter nach oben. Strecken Sie sich so weit wie

möglich und öffnen Sie dabei die Handflächen (Finger aber zusammenlassen). Atmen Sie ruhig ein und aus. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden. (So lange braucht es, die Bürette vorsichtig zu befüllen.) Atmen Sie weiter ruhig ein und aus und lösen Sie die Haltung wieder auf.

Die Variationen

Tipp für Anfänger:

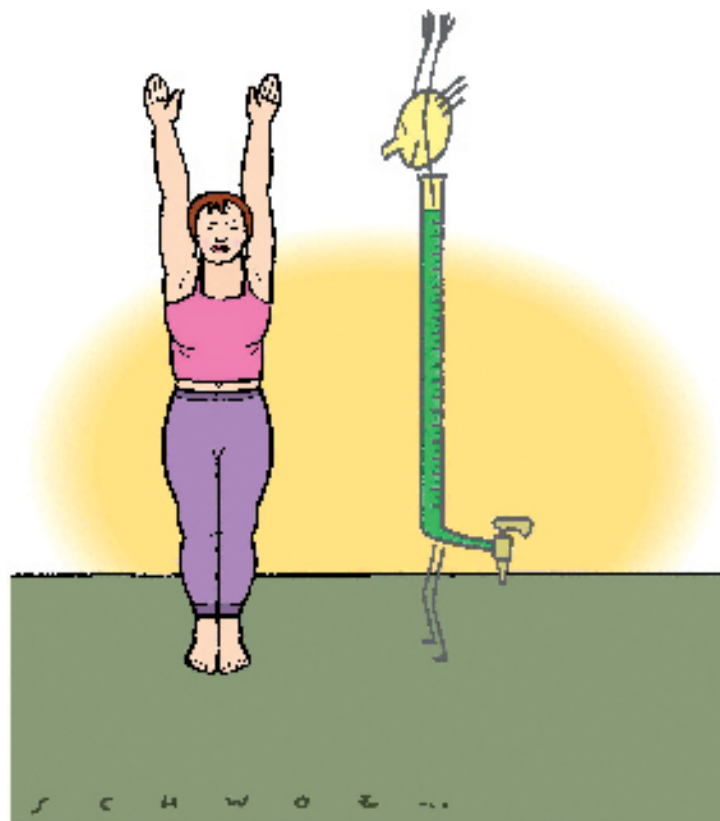
Dies ist eine leichte Übung, die sich für Anfänger hervorragend eignet. Achten Sie bewusst auf die Atmung. Wenn Sie ein Kribbeln in den Armen verspüren, verkürzen Sie die Übungszeit und steigern sich dann. Wer einfach lernen möchte, sich aufzurichten (für eine schöne Haltung), kann diese Übung auch ohne erhobene Arme durchführen.

Tipp für Fortgeschrittene:

Wer möchte, kann diese Übung etwas erschweren und sich – nach erreichter Position – noch auf die Zehenspitzen stellen. So trainieren Sie zusätzlich das Gleichgewicht. Normalerweise wird diese Übung allerdings auf flachen Fußsohlen ausgeführt, um zu fühlen, wie die Füße einen sicheren Stand geben.

Vorsicht:

Sollten Sie Probleme beim Strecken der Arme haben, z. B. nach einer Operation, gehen Sie diese Übung ganz langsam an. Vorsicht auch bei niedrigem Blutdruck oder Schwindelgefühl.



Was zum Schmunzeln

Warnhinweis: Achten Sie besonders bei dieser Yoga-Haltung darauf, dass Sie vor Beginn der Übung auf die Toilette gehen. Bei nicht richtig geschlossener „Bürette“ könnte es nämlich sonst zum Tröpfeln kommen.

Erwünschte Wirkungen

Diese Übung, die aus Urdhva hastasana (Der Berg mit erhobenen Armen) entstanden ist, ist eine der einfachsten Übungen, die dennoch viel bewirkt. Durch die Berghaltung (bereits ohne erhobene Arme) lernen Sie, sich aufzurichten und Ihren Atem zu spüren. Durch „Die Bürette befüllen“ blicken Sie optimistisch nach vorne und tanken Selbstbewusstsein. Die Atmung wird verbessert. Auch hilft diese Übung, sich eine schöne Haltung anzueignen.

In Folge 16 erwartet Sie die Übung: Die Wasserstrahlpumpe in Gang setzen.

Gefällt Ihnen eigentlich unsere Yoga-Serie mit Beispielen aus der Apothekenpraxis?

Wir freuen uns über Rückmeldungen unter: Redaktion PTAheute, Stichwort: Yoga, Postfach 101061, 70009 Stuttgart, per Fax: 0711/2582-291, per E-Mail: ptaheute@deutscher-apotheker-verlag.de