

Pharmazeuten-Yoga

Teil 16: Die Wasserstrahlpumpe in Gang setzen

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 Wasserstrahlpumpe in Gang setzen“ wollen, sollten Sie sich zunächst gerade hinstellen, die Füße parallel nach vorne.

Legen Sie nun die linke Hand an die Hüfte. Winkeln Sie das rechte Bein zur Seite ab, fassen Sie den Fuß mit der rechten Hand und führen Sie ihn so weit wie möglich an die Innenseite des Oberschenkels. Stellen Sie ihn dort ab und drücken Sie mit dem Fuß gegen die Oberschenkelinnenseite, so dass er nicht abrutscht. Hüfte und Oberschenkel bleiben gerade. Strecken Sie den Oberkörper gerade nach oben, die Arme bleiben zunächst neben dem Körper. Blicken Sie geradeaus, suchen Sie sich einen Fixpunkt.

Wenn Sie einen sicheren Stand haben, strecken Sie die Arme langsam nach

oben, bis die Handflächen über dem Kopf zusammenkommen. Die Ellenbogen sind gerade, die Arme gerade nach oben gestreckt. Für eine bessere Balance sollten Sie die Bauchmuskeln anspannen.

Atmen Sie ruhig ein und aus. Halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden bzw. ca. 5 Atemzüge. Lösen Sie dann die Haltung und wiederholen Sie die Übung auf dem anderen Bein.

Die Variationen

Tipp für Anfänger:

Wenn Sie das Bein zunächst nur bis zum Knie hochführen, hat die Übung den gleichen Effekt. Steigern Sie sich langsam. Andere Möglichkeit für den Einstieg: Stellen Sie den rechten Fuß zunächst einfach nur auf dem linken Fußrücken auf.

Sollten Sie die Handflächen bei gestreckten Armen noch nicht zusammenführen können, lassen Sie die Hände einfach über dem Kopf parallel. Wichtig ist zunächst, dass die Arme wirklich gestreckt sind.

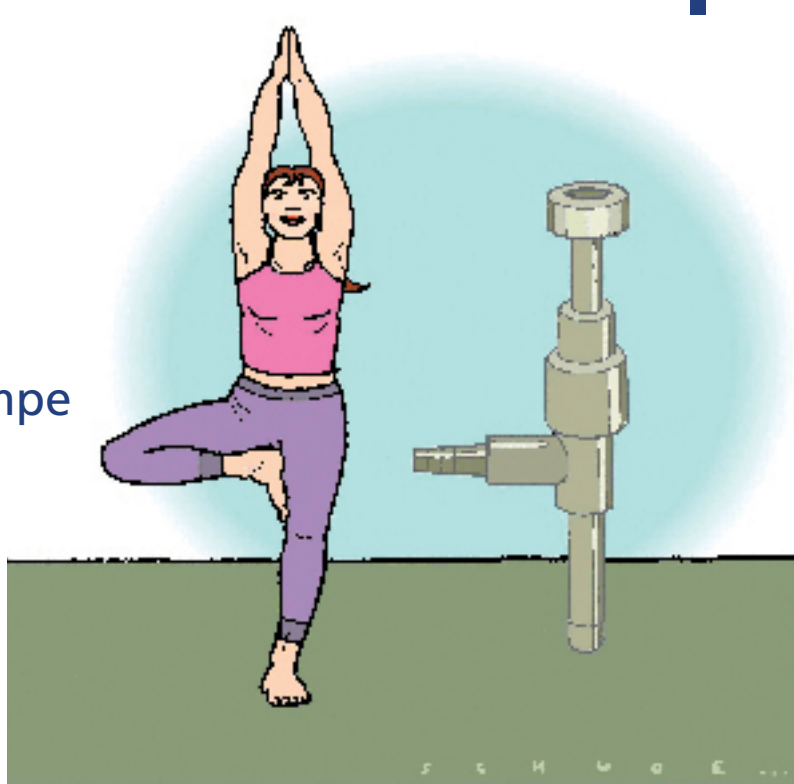
Mit dem Bild eines Baumes im Kopf (starker Stamm, der fest in der Erde verwurzelt ist und eine weite Krone, die sich in den Himmel erstreckt) wird Ihnen die Übung leichter fallen.

Tipp für Fortgeschrittene:

Steigern Sie die Übungsdauer. Bleiben Sie also mindestens zehn Atemzüge oder länger in dieser Haltung.

Vorsicht:

Bei Problemen mit Knie- oder Hüftgelenken sollten Sie diese Übung langsam



Was zum Schmunzeln

Angaben zur Dosierung: Diese Übung kann täglich angewendet werden, auch mehrmals. Achten Sie allerdings darauf, dass nicht Ihr ganzes Wissen durch die „Wasserstrahlpumpe“ dem Kopf entzogen wird. Denn das brauchen Sie noch für die Beratung!

angehen. Spüren Sie selbst, wie weit Sie das Bein heben können oder weichen Sie auf die Alternative aus, den einen Fuß auf den anderen zu stellen. Achtung auch bei niedrigem Blutdruck.

Bei hohem Blutdruck sollten Sie die Handflächen vor der Brust zusammenfallen. Verzichten Sie bei Kopfschmerzen lieber auf diese Übung.

Erwünschte Wirkungen

Diese Übung, die aus Vrksasana (Der Baum) entstanden ist, kräftigt die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die inneren Oberschenkel werden gedehnt, der Gleichgewichtssinn gefördert. In dieser Haltung muss man sich stark auf die Balance konzentrieren, so dass Sorgen oder belastende Gedanken gar keinen Platz finden. Nutzen Sie diese Übung, um vom Alltag abzuschalten. Lassen Sie alle unerfreulichen Gedanken von der Wasserstrahlpumpe absaugen.

In Folge 17 erwartet Sie die Übung: Den abgebrochenen Glastrichter entsorgen.