



Pharmazeuten-Yoga

Teil 17: Den abgebrochenen Glastrichter entsorgen

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 abgebrochenen Glastrichter zu entsorgen“ stehen Sie zunächst in leichter Grätsche aufrecht, Füße etwas mehr als einen Meter voneinander ent-

fernt. Ca. 1 m links neben Ihnen befindet sich die Lehne eines Stuhls. Strecken Sie nun den Oberkörper, atmen Sie tief ein und aus. Nun drehen Sie den rechten Fuß etwa 60 Grad nach innen, den linken Fuß um 90 Grad nach außen. Gehen Sie dabei mit dem Oberkörper und den Hüften mit, d.h. schauen Sie nun in Richtung linke Fußspitze und Stuhllehne. Legen Sie den Kopf leicht zurück und schauen Sie nach oben, ohne den Hals zu überdehnen. Atmen Sie dabei tief ein und aus. Beim zweiten Ausatmen senken Sie den gestreckten Oberkörper zum linken Bein (Oberkörper parallel zum Boden halten). Die Beine bleiben gestreckt. Nun strecken Sie die Arme nach vorne und legen die Hände auf der Lehne des Stuhls ab. Atmen Sie ruhig ein und aus. Halten Sie diese Position für ca. 20 bis 30 Sekunden. Mit dem Einatmen kommen Sie wieder mit geradem Rücken in die aufrechte Position. Wiederholen Sie die Übung nun auf der rechten Seite.

Die Variationen

Tipp für Anfänger: Wenn es Ihnen schwer fällt, die Arme gestreckt auf der

Was zum Schmunzeln

Wenn Sie meinen, in dieser Position bricht nicht nur Ihr Glastrichter, sondern auch Ihr Rückgrat: Keine Panik! Eigentlich ist das Gegenteil der Fall. Durch regelmäßiges Üben wird die Wirbelsäule geschmeidig. Aber Vorsicht: Diese Schlussfolgerung lässt sich nicht konsequenterweise auf den Glastrichter übertragen.

Lehne abzulegen, wählen Sie folgende Variante: Drehen Sie den Stuhl so, dass die Sitzfläche zu Ihnen zeigt. Kopf und Schultern befindet sich beim Beugen des Oberkörpers über der Sitzfläche. Stützen Sie sich nun mit den Händen auf der Stuhlfläche ab (die Arme dürfen dabei gebeugt sein).

Tipp für Fortgeschrittene: Fortgeschrittene können die Übung auch ohne Stuhl machen. Dann werden die Hände auf den Boden gesetzt, rechts und links neben dem linken Fuß (hier werden die Beine noch stärker gedehnt).

Vorsicht: Bei Problemen mit den Hüftgelenken und dem Rücken sowie bei Schwindelgefühl sollten Sie diese Übung nicht durchführen.

Erwünschte Wirkungen

Diese Übung, die aus Parsvottanasana (Die seitliche Streckung mit Stuhl) entstanden ist, stärkt den Bauch und reinigt Verdauungs- und Atemwege. Die Hüften werden geschmeidig, die Beine werden gedehnt, die Balance wird gestärkt.

In Folge 18 erwartet Sie die Übung: Der Vierfuß streckt zwei Füße von sich.

Yoga-Kartenset gegen Spannungskopfschmerz

Von ratiopharm gibt es jetzt ein Yoga-Kartenset mit zwölf ausgewählten Übungen, die helfen, Muskelverhärtungen vorzubeugen und so Kopfschmerzen entgegenzuwirken. Patricia Thielemann, eine der bekanntesten Yoga-Lehrerinnen Deutschlands, hat diese Übungen zusammengestellt. Anschaulich illustriert und mit Schritt-für-Schritt-Beschreibungen

gen sind die Übungen auch für Einsteiger leicht nachzumachen, auch wird die spezielle Wirkung auf den Körper erläutert. Das Kartenset kann ab sofort kostenlos, so lange der Vorrat reicht, auf der Homepage www.ratiopharm.de, bei der ratiopharm GmbH, Marketing OTC, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, sowie über die Faxnummer 0731/402 7552 angefordert werden.

