

Pharmazeuten-Yoga

Teil 18: Der Vierfuß streckt zwei Füße von sich



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

Wer, wie der Vierfuß, „zwei Füße von sich strecken will“, sollte sich zunächst aufrecht hinstellen, in einer Beinlänge von einer Wand entfernt. Die Wand befindet sich an der linken Seite. Die Füße stehen einen guten Meter voneinander entfernt in leichter Grätsche. Strecken Sie die Arme nun in Schulterhöhe gerade zur Seite, die Handflächen zeigen nach unten. Drehen Sie nun den linken Fuß etwas nach innen, den rechten Fuß 90 Grad nach außen, sodass das Bein mit der

Vorderseite nach rechts zeigt. Versuchen Sie, die Hüfte nicht mitzudrehen und auch nicht zu verschieben.

Beugen Sie beim Ausatmen den Oberkörper seitlich zum rechten Bein, indem Sie die rechte Handfläche langsam am Bein entlang nach unten gleiten lassen. Beugen Sie dabei das rechte Knie und heben Sie die linke Ferse leicht an. Stellen Sie die Fingerspitzen der rechten Hand auf dem Boden ab.

Heben Sie nun das linke Bein und setzen Sie es gestreckt an der Wand ab (in Hüfthöhe). Strecken Sie das rechte Bein und den rechten Arm. Wenn Sie sich im Gleichgewicht befinden, strecken Sie langsam den linken Arm senkrecht nach oben.

Halten Sie das Gleichgewicht und schauen Sie zum linken Arm hinauf. Diese Position sollten Sie für ca. 20 bis 30 Sekunden halten.

Senken Sie das Bein beim Ausatmen und richten Sie den Oberkörper wieder

auf. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Die Variationen

Tipp für Anfänger: Wenn Sie mit der Hand nicht bis zum Boden kommen, können Sie einen Block (z.B. aus Kork oder Holz) zu Hilfe nehmen, ein Buch tut es zunächst auch. Stützen Sie ihre rechte Hand darauf ab.

Tipp für Fortgeschrittene: Legen Sie die ganze Hand flach auf den Boden, setzen Sie die linke Fußsohle dann höher an der Wand auf. Weiter Fortgeschrittene können die Abstützhilfe Wand auch weglassen und das Bein waagrecht in die Luft strecken und so diese Position halten.

Vorsicht: Bei Schwindel und Erkrankungen, die den Gleichgewichtssinn betreffen, sollte diese Übung nicht durchgeführt werden.

Erwünschte Wirkungen

Diese Übung, die aus Ardha Chandrasana (Der Halbmond) entstanden ist, stärkt und dehnt die Beinmuskulatur. Bein- und Rückenmuskulatur werden geschmeidiger. Auch wird mit dieser Übung der Gleichgewichtssinn trainiert. Sicherheit und Ausgeglichenheit sind die Folge.

In Folge 19 erwartet Sie die Übung: Das Säurekappengefäß sorgfältig schließen.

Was zum Schmunzeln

Sind Sie eigentlich sicher, dass Ihr Vierfuß im Labor immer auf vier Füßen steht? Ganz sicher? Dann achten Sie mal darauf, ob Ihr Vierfuß wirklich plan auf allen vier Füßen steht und nicht kippelt. Sollte er doch wackeln, könnte es ein Hinweis darauf sein, dass er des Nachts doch heimlich kleine Gymnastikübungen wie diese hier einlegt.

