

Pharmazeuten-Yoga

Teil 19: Das Säurekappengefäß sorgfältig schließen

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

Wollen Sie „das Säurekappengefäß sorgfältig schließen“? Dann knien Sie sich hin und setzen sich dann aufrecht auf die Fersen. Heben Sie das Gesäß kurz an, bringen Sie die Füße auseinander und setzen Sie sich zwischen die Füße auf den Boden.

Falten Sie die Hände und drehen Sie dann die Handflächen nach außen. Strecken Sie dabei die Arme nach vorne und anschließend nach oben. Ziehen Sie den Rumpf nach oben und bleiben Sie 15 bis 20 Sekunden in dieser Position. Atmen Sie dabei ruhig weiter ein und aus.

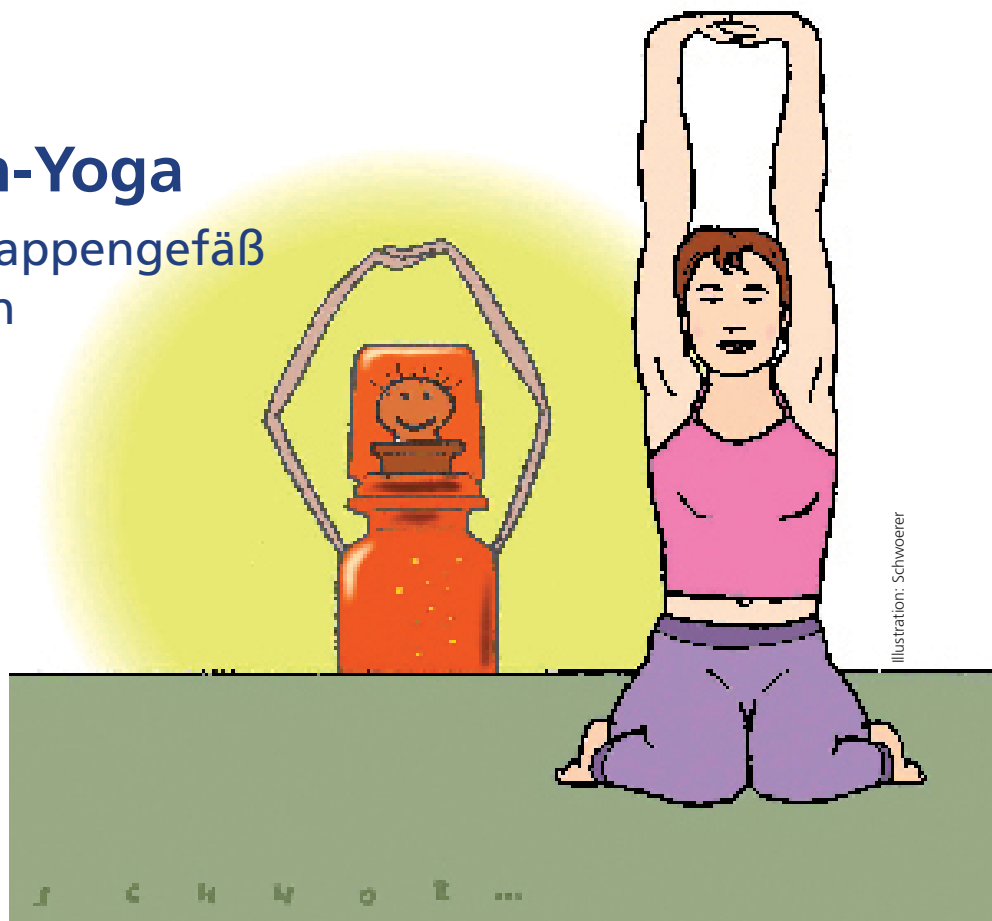


Illustration: Schwörer

Lösen Sie dann die Position und entspannen Sie einen Augenblick. Wiederholen Sie die Übung anschließend noch einmal.

Die Variationen

Tipp für Anfänger: Wenn Sie sich die Position etwas erleichtern möchten, setzen Sie sich nicht zwischen die Füße auf den Boden, sondern auf ein Kissen oder eine schlauchförmig zusammengefaltete Decke.

Tipp für Fortgeschrittene: Wenn es Ihnen möglich ist, können Sie die Arme aus der gestreckten Haltung auch weiter nach hinten nehmen.

Vorsicht: Bei Venenleiden sowie bei Verletzungen der Knie- oder Fußgelenke sollten Sie diese Übung nicht durchführen.

Erwünschte Wirkungen

Diese Übung, die aus Parvatanasana (Der Berg im Heldensitz) entstanden

ist, kräftigt Füße und Beine. Sie verbessert zudem die Durchblutung der Bauch- und Beckenorgane.

In Folge 20 erwartet Sie die Übung: Eine Identitätsprüfung im Reagenzglas durchführen.

Was zum Schmunzeln

Zur Beschreibung eines Säurekappengefäßes heißt es: „Säurekappengefäße gewähren doppelten Schutz gegen ätzende Säuredämpfe: den Flaschenhals verschließt ein kleiner Schliffstopfen, darüber ist eine Glaskappe gestülpt.“

So wie auch das Säurekappengefäß doppelt gesichert ist, sollten Sie zur Sicherheit diese Übung auch stets doppelt – also immer zweimal hintereinander – durchführen. Sie werden sehen: So „ätzend“ ist diese Übung gar nicht!