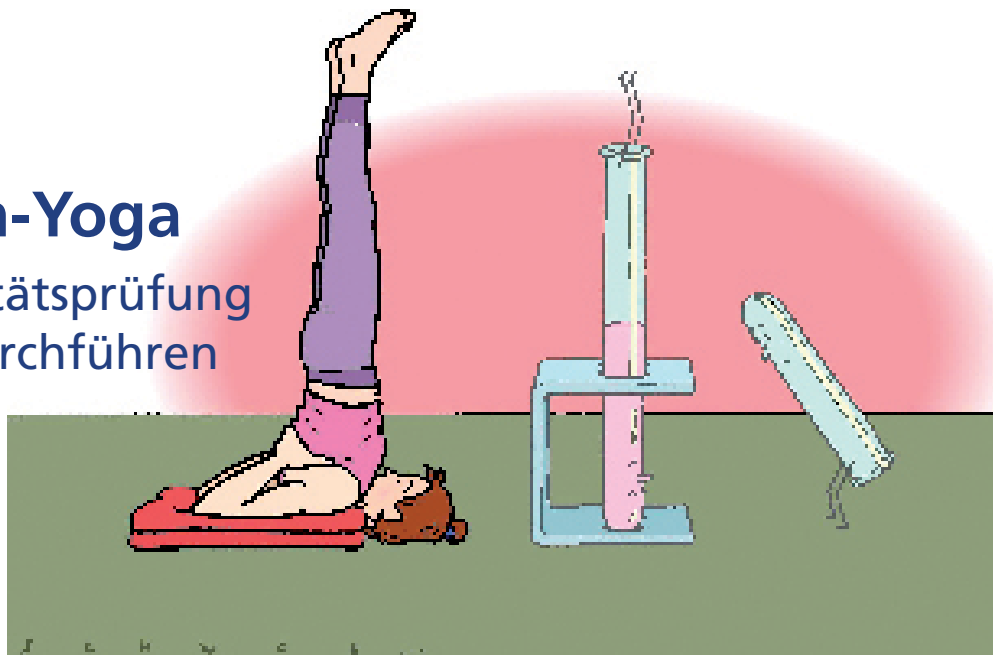


Pharmazeuten-Yoga

Teil 20: Eine Identitätsprüfung im Reagenzglas durchführen



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 „eine Identitätsprüfung im Reagenzglas durchführen“ wollen, legen Sie zunächst einige gefaltete Decken übereinander auf dem Boden bereit. Legen Sie sich dann so auf den Rücken, dass Schultern und Arme auf den Decken zu liegen kommen und der Kopf auf dem Boden. Die Arme liegen dicht am Oberkörper, die Beine sind aufgestellt, die Füße stehen dabei direkt am Gesäß.

Drücken Sie Hände und Unterarme leicht gegen den Boden und ziehen Sie die angewinkelten Beine über den Oberkörper (Bauch- und Beinmuskeln anspannen!). Strecken Sie dann die Beine senkrecht nach oben, der Rücken bleibt flach auf der Unterlage liegen.

Während Sie nun die Beine langsam nach hinten in die Waagerechte sinken lassen, heben sie die Wirbelsäule sanft – Wirbel für Wirbel – vom Boden ab. Stützen Sie den Körper mit beiden Händen am Becken ab. Heben Sie nun die Beine schräg nach oben (Schrägstellung) und bleiben Sie in dieser Position für 2–3 Atemzüge.

Richten Sie dann den Körper weiter auf, bis das Brustbein das Kinn berührt. Strecken Sie die Beine senkrecht nach oben. Sobald Rücken, Becken und Beine eine Senkrechte bilden, ist die Haltung des „Reagenzglases“ (auch bekannt unter „Kerze“) erreicht. Bleiben Sie zunächst nur wenige Sekunden in dieser Position, atmen Sie ruhig ein und aus. Verlängern Sie die Zeitspanne behutsam.

Um die Position zu lösen, führen Sie die Bewegungen in der umgekehrten Reihenfolge durch.

Rollten Sie dabei Wirbel für Wirbel ganz sanft wieder ab und bleiben Sie am Schluss einen Moment auf dem Rücken liegen. Entspannen Sie sich!

Die Variationen

Tipp für Anfänger: Für den Anfang reicht es auch, zunächst in die „Schrägstellung“ zu kommen und in dieser Position einige Zeit zu verweilen. Überdehnen Sie Ihren Nacken nicht. Sobald Sie einen Druck im Kopf, einen Schmerz im Nacken oder Schwierigkeiten beim Atmen verspüren, lösen Sie die Stellung sofort!

Vorsicht: Nicht üben bei Wirbelsäulenschäden, zu hohem Augeninnendruck, Asthma, Herzbeschwerden, hohem Blutdruck, Gleichgewichtsstörungen, Venenentzündungen und starkem Übergewicht. Auch während der Schwangerschaft (ab dem fünften Monat) und während der Menstruation ist diese Haltung zu meiden.

Erwünschte Wirkungen

Diese Übung, die aus Salamba sarvangasana (Der Schulterstand) entstanden ist, beeinflusst den ganzen Organismus auf positive Weise.

In Folge 21 erwartet Sie die Übung: Die Luft aus dem Peleusball pressen.

Was zum Schmunzeln

Sie brauchen Unterstützung bei dieser schwierigen Übung? Dann nehmen Sie einen „Reagenzglasständer“ (oder Partner) zu Hilfe!