

Pharmazeuten-Yoga

Teil 21: Die Luft aus dem Peleusball pressen

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

Sie können jederzeit „die Luft aus dem Peleusball pressen“, wenn Sie eine Pause brauchen. Knien Sie sich dazu hin und setzen Sie sich auf die Fersen, der Oberkörper bleibt zunächst aufrecht. Die Ar-



Illustration: Matthias Schwoerer

me und Hände pendeln locker an der Seite. Beim nächsten Ausatmen beugen Sie sich nach vorne und legen die Brust auf den Oberschenkeln ab. Die Arme gleiten dabei nach hinten zu den Füßen und bleiben locker auf dem Boden liegen. Die Stirn berührt den Boden vor den Knien. Schließen Sie jetzt die Augen und atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Bleiben Sie in dieser Position für mindestens zehn Atemzüge. Entspannen Sie! Wenn Sie zurück in den Fersensitz wollen, ziehen Sie erst den Oberkörper hoch und dann den locker hängenden Kopf. Richten Sie den Kopf erst auf, wenn Ihr Oberkörper wieder senkrecht ist.

Die Variationen

Tipps für Anfänger: Diese Übung können Sie während Ihres Yoga-Trainings auch immer dann einschieben, wenn Sie sich in einer Yoga-Übung unwohl gefühlt

Was zum Schmunzeln

Wenn bei Ihnen die Luft raus ist, lassen Sie auch die Luft aus dem Peleusball raus! Sie werden merken: Wenn Sie nach kurzer Zeit die Ventile wieder öffnen, strömen Luft (und Energie) wie von selbst zurück in den Peleusball bzw. in Ihre Lungen. Nun kann der nächste Einsatz kommen: für den Peleusball im Labor, für Sie in der Kundenberatung!

haben. In dieser Position können Sie entspannen. Für den Anfang dürfen Sie die Stirn auch auf ein dünnes Kissen legen.

Vorsicht: Nicht üben bei Venenleiden, Wirbelsäulenverletzungen sowie bei Schmerzen in den Hüft-, Knie- und Fußgelenken.

Erwünschte Wirkungen

Diese Übung, die aus Balasana (Stellung des Kindes) entstanden ist, basiert auf der Lage des Kindes im Mutterleib und ist extrem beruhigend. Sie dehnt und entspannt Schulter- und Rückenmuskeln. Sie sollte zum Einsatz kommen, wenn das Nervensystem beruhigt, die Flankenatmung vertieft und Stress abgebaut werden soll.

In unserer letzten Folge 22 erwartet Sie die Übung: Endlich Feierabend!

Die Folgen in der Übersicht – PTAheute Nr. 4/2008 bis 15+16/2008

- | | |
|---|--|
| 1. Den Kunden begrüßen | 8. Der Konkurrenz die kalte Schulter zeigen |
| 2. Das Apotheken-A nachmachen | 9. Den täglichen Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit ausüben |
| 3. Während der Arbeit mit dem Großhandelsfahrer flirten | 10. Den Chef um eine Gehaltserhöhung bitten |
| 4. Die Rezeptur-Waage austarieren | 11. In den Medikamentenkühlschrank schauen |
| 5. Das Kartenblatt falten | |
| 6. Den Spatelschlitten aufbauen | |
| 7. Die Apotheke aus einer neuen Perspektive betrachten | |

Teil 2 der Übersicht im nächsten Heft