

Ein Ritual für den Morgen

Um morgens in Schwung zu kommen, was nun wirklich nicht immer leicht fällt mit zunehmendem Alter, könnten Sie sich auch ein kleines Ritual zulegen. Denn, das sei vorweg geschickt, auch im Alter kann man sich bewegen und beweglich machen. Das Ritual für den Morgen geht so:

Der Gruß an Himmel und Erde

Vielleicht ist Ihnen dieser ja aus dem Yoga bekannt, aber hier wollen wir es nicht ganz so streng nehmen, wir haben nur ein bißchen abgeschaut. Erinnern Sie sich an den körperökonomischen Stand von gestern? Das ist die Ausgangshaltung. Füße hüftbreit, Zehe nach vorn ausrichten, Knie leicht gebeugt, Beckenschale aufgerichtet, Steißbein zeigt in Richtung Boden, der Oberkörper aufrecht. Die Arme und Schultern schön locker, der Nacken trägt den Kopf, also das Kinn leicht Richtung Brust ziehen. Und wieder einmal die Füße spüren, wie sie denn so auf dem Boden stehen. Jetzt könnten Sie eigentlich auch noch der Atmung nachspüren. Wie geht es Ihnen heute? Wenn Sie da so stehen passiert es nicht selten, dass man so ganz langsam ins Hohlkreuz fällt. Dagegen hilft Gesäß und Bauch ein wenig anzuspannen – aber das Weiteratmen nicht vergessen.

Zum Himmel strecken: beim nächsten Einatmen spannen Sie das Gesäß an und nehmen in einem Bogen die Arme gestreckt nach oben-hinten, lehnen ein wenig den Oberkörper zurück, aber nur so weit es Ihnen an genehm ist und Sie weiteratmen können. Und bitte nicht ins Hohlkreuz fallen. Dann die Arme wieder zurück nehmen.

Nun wieder Einatmen das Gesäß schieben Sie leicht nach hinten, der Rücken bleibt aber gerade beim Vorbeugen, sie beugen sich ja im Hüftgelenk. Es fühlt sich so an, als wenn Sie sich hinsetzen wollen, aber ohne die Beine zu beugen. Das Kinn bleibt angezogen, die Hände am besten auf dem Bauch. Ist der Oberkörper parallel zum Boden, lassen Sie die Spannung des Körper los und lassen ihn ausatmend sinken, Kopf und Arme hängen locker.

Wenn die Knie es noch vertragen, können Sie nun mit dem nächsten Einatmen in die Hocke gehen und die Hände vor sich auf den Boden setzen. Kopf und Arme bleiben locker. Unten angekommen ausatmen. Und was machen die Füße? Wenn die Fersen es nicht mehr schaffen auf dem Boden auszusetzen, legen Sie sich eine kleine Handtuchrolle o.ä. darunter. Mit dem nächsten Einatmen kommen Sie nun wieder langsam hoch, steigern auch die Spannung der Muskulatur, bist Sie im körperökonomischen Stand angekommen sind.

Sollte das Beugen der Knie und die Hocke nicht mehr so gut funktionieren, dann wiederholen Sie eben nur die Übung mit den Armen 5 – 6 Mal, es hilft auf jeden Fall dem Atem Raum zugeben u d den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Warum nicht Himmel und Erde jeden Morgen auf diese Weise unsere Bewunderung ausdrücken?

Ellen Salverius-Krökel