

## *Zur Ruhe kommen*

*Wenn Sie einen gut „bewegten“ Jag hinter sich haben, dann sollten Sie auch ebenso gut den Jag beenden und den Körper belohnen, ihn zur Ruhe kommen lassen. Oftmals geht es eben doch häufig relativ zügig mit dem Zubettgehen. Darum: halten Sie doch mal kurz inne und fragen Sie sich, was dem Körper jetzt gut täte. Vielleicht nochmals tief Luft holen und dabei die Arme gen Himmel strecken. Und wenn Sie dann im Bett liegen könnten Sie sich noch ein bißchen reckeln, ein bißchen wiegen und schaukeln, denn das lockert die Muskeln und Gelenke. Denken Sie auch ruhig dabei an den Körper, der jetzt nicht nur einfach faul sein will, denn ob Wirbelsäule, Gehirn oder Kreislauf, Liegen ist eine zentrale Funktion des Körpers, es wird dadurch viel Schweres von ihm genommen, von den Gelenken, von deren Knorpeln, die nun wieder ernährt werden können. Auch der Kreislauf erfährt Entlastung, denn durch den aufrechten Gang muß der Herzmuskel gegen die Schwerkraft arbeiten, Blut muß nach oben gepumpt werden. Und auch der Rückfluss des Blutes bedeutet Arbeit gegen die Schwerkraft, denn das Blut wird aus den Venen von Armen und Beinen angesaugt, und diese Saugleistung kommt vom Herzmuskel.*

*Also, gönnen Sie sich, aber insbesondere Ihrem Körper Erholung, indem Sie zum Liegen gelangen. Und forschen Sie doch mal in den Körper hinein, was ihm gut tun könnte, Sie haben es sicherlich schon mal gespürt. Gönnen Sie es sich doch jeden Abend, machen Sie es zum Ritual, es ist ein gutes Ritual!*

*Ellen Salverius-Krökel*