



5 Bewegungen, um Ihren Morgen aufzuhellen

Beinhaltet Ihre Morgenroutine ein Bewegungsritual? Ob Morgenspaziergang, Joggen im Park, ein paar Runden Sonnengruß oder ein Online-Kurs, den Körper morgens in Bewegung zu bringen, davon profitieren wir körperlich, geistig und energetisch. Es gibt eine Fülle an wachsender Forschung, die bestätigt, was alte Traditionen wie Ayurveda und chinesische Medizin seit Hunderten von Jahren wissen; wenn wir uns im Rhythmus des Tages bewegen – morgens aktiv sein und abends ausruhen – steigt unser Wohlbefinden. Überall auf der Welt haben Kulturen Traditionen, sich beim Aufwachen zu bewegen. Von den fünf tibetischen Riten bis hin zu Qigong, dem Surya Namaskar Sequenzen von Yoga, der …



Beinhaltet Ihre Morgenroutine ein Bewegungsritual? Ob Morgenspaziergang, Joggen im Park, ein paar Runden Sonnengruß oder ein Online-Kurs, den Körper morgens in

Bewegung zu bringen, davon profitieren wir körperlich, geistig und energetisch.

Es gibt eine Fülle an wachsender Forschung, die bestätigt, was alte Traditionen wie Ayurveda und chinesische Medizin seit Hunderten von Jahren wissen; wenn wir uns im Rhythmus des Tages bewegen – morgens aktiv sein und abends ausruhen – steigt unser Wohlbefinden. Überall auf der Welt haben Kulturen Traditionen, sich beim Aufwachen zu bewegen. Von den fünf tibetischen Riten bis hin zu Qigong, dem *Surya Namaskar* Sequenzen von Yoga, der japanischen Morgengymnastik von *Rajio-Taiso*, und sogar Ihr lokaler ParkRun, es ist offensichtlich, dass Menschen dazu neigen, sich am Morgen zu bewegen. Schau dir das Buch an **Tibetisches Yoga für Gesundheit und Wohlbefinden** zur Inspiration aus anderen Kulturen.

Sonnenlicht spielt eine wichtige Rolle dabei, dass wir uns morgens energiegeladen fühlen. Das Licht draußen zwischen Sonnenaufgang und Mittag enthält mehr „blaue“ Lichtwellen. Wenn wir unsere Augen und unsere Haut diesem Morgenlicht aussetzen, sendet es Signale an einen Lichtrezeptor im Gehirn, der als bekannt ist *suprachiasmatischen Nucleus* (oder kurz SCN) dass es Tag ist und Zeit zum Aufwachen. Im Morgenlicht nach draußen zu gehen, ist ein natürlicher und wirkungsvoller Weg, uns vitaler zu fühlen, die Verdauung und die Gehirnleistung anzukurbeln und unseren zirkadianen Rhythmus neu zu regulieren, was alles auch zu einem guten Schlaf beiträgt. Zusätzlich zu dieser morgendlichen Lichteinwirkung hilft es, Ihrem Diffusor einen Hauch von erhebendem Duft zu verleihen (versuchen Sie es mit **Tisserands Happy Vibes Öl**) und einfache Bewegungen, die wir anwenden können, um die Durchblutung und die kognitive Funktion anzukurbeln, das Lymphsystem zu stärken und den Morgen ein wenig heller zu machen. Lesen Sie weiter für fünf supereinfache Bewegungen, die Sie zu Ihrer Yoga-Praxis hinzufügen oder alleine ausführen

können:

1. Ganzkörperdehnung

Die Vorteile: Yogatexte erkennen diese Bewegung als *Urvha Hastasana* oder ‚Erhobene Hände Pose‘, sowie *Talasana* oder ‚Palmenhaltung‘. Es klingt fast zu einfach, aber buchstäblich die Arme in die Luft zu heben und eine Ganzkörperdehnung zu

machen, kann dazu beitragen, den Blut- und Nährstofffluss im Körper zu verbessern und Verwachsungen im Körper zu lösen *Faszie*. Faszien sind ein netzartiges Bindegewebe, das sich durch den ganzen Körper schlängelt, Muskeln und Organe bedeckt und buchstäblich jeden Teil von uns miteinander verbindet. Engegefühl oder Austrocknung der Faszien können dazu beitragen, dass sich morgens steif anfühlt, und einfaches Ausdehnen hydratisiert und verlängert sie. Neben einer morgendlichen Dehnung kann eine abendliche Selbstmassage helfen, Faszien und Muskeln geschmeidig zu halten. Verwenden Sie ein Öl wie **Tisserand's Muscle Ease Massageöl** um Schmerzen zu lindern.

Wie man: Hebe deine Hände in die Luft und falte sie zusammen. Strecken Sie Ihre Arme beim Einatmen so weit wie möglich nach oben und entspannen Sie beim Ausatmen die Arme nach unten.

2. Springen oder Fersenspringen

Die Vorteile: Alles, was dem Abprallen, Hüpfen, Springen oder Hüpfen ähnelt, ist gut für den Kreislauf, aber auch für das Lymphsystem. Das Lymphsystem dient dazu, Flüssigkeit, die aus dem Gewebe durch „Lymphknoten“ abgeleitet wurde, zu filtern und Bakterien und Mikroben, Zellen, die möglicherweise Krankheiten übertragen könnten, und abgestorbene Zellen, die der Körper nicht mehr benötigt, zu entfernen. Dieses System ist ein unglaublich wichtiger Teil des Immunsystems, daher ist es wichtig, sich darum zu kümmern. Neben dem Bürsten des Körpers und dem Verzehr von Nahrungsmitteln, die reich an Antioxidantien und Entzündungshemmern sind, können wir die Gesundheit des Lymphsystems verbessern, indem wir auf der Stelle hüpfen oder springen, da Lymphgefäße auf diese Art von Bewegung angewiesen sind, um Lymphe durch den Körper zu „pumpen“. . Vor allem die Waden sind eine große „Pumpe“ für die Lymphe und auch das Herz, weshalb das „Heel-Bouncen“ so wohltuend ist.

Wie man: Stehen Sie an einer Stelle und heben Sie Ihre Fersen schnell auf und ab, so dass es sich ein bisschen anfühlt, als würden Sie hüpfen, aber mit den Fußballen auf dem Boden bleiben. Wenn Sie ein besitzen (Link entfernt) oder Rebounder, das sind auch großartige Optionen.

3. Cross-Crawling

Die Vorteile: Unser Gehirn reagiert auf die Art und Weise, wie wir uns bewegen, und jede Aktion, die Widerstand einschließt, wie das Gehen mit schwingenden Armen, Schwimmen und Krabbeln, kann alle dazu beitragen, die Gehirnaktivität zu verbessern. Therapeutisch ist Cross-Crawling jede Aktivität, bei der die Gliedmaßen die Mittellinie des Körpers überqueren, wodurch die Kommunikation zwischen der linken und der rechten Gehirnhälfte effektiv verbessert wird und elektrische Signale effizient zwischen ihnen übertragen werden können. Das Krabbeln während der gesamten Kindheit stimuliert das Gehirn, diese Verbindungen herzustellen, fördert komplexere Entwicklungen des Gehirns und des Nervensystems und ist ein wichtiger Teil unserer gesamten menschlichen Entwicklung. Regelmäßige Bewegungen wie diese helfen bei der Aufrechterhaltung der Koordination, beim Lernen, beim Lesen, fördern die Selbstwahrnehmung und können das Gehirn auf einen arbeitsreichen Tag vorbereiten.

Wie man: Beginnen Sie auf der Stelle zu marschieren und klopfen Sie dann mit den Händen auf das gegenüberliegende Knie, während es sich hebt, sodass Ihre Arme bei der Bewegung über die Mittellinie des Körpers kreuzen. Diese Bewegung kann auch auf allen Vieren ausgeführt werden.

4. „Body Slapping“ oder „Swinging The Arms“

Die Vorteile: Abgeleitet von Qigong, ist diese Aktion großartig, um Prana, Qi und die „Lebensenergie“ sowie den physischen Kreislauf zu steigern. Auch die Wirbelsäule profitiert von dieser sanften Drehbewegung, die helfen kann, Verspannungen in Faszien und Muskeln zu lösen. Wenn Sie Ihre Hände beim Drehen auf Ihren Körper klopfen oder sanft „klopfen“, können Sie sich morgens energiegeladener und wacher fühlen. Versuchen Sie, Ihr Gehirn noch mehr zu wecken, indem Sie eine Kerze anzünden wie **Beefayre's Bee Happy Kerze**, das die belebenden Düfte von Jasmin und Orange durch den Raum weht und aus natürlichen Pflanzenwachsschichten hergestellt wird.

Wie man: Stehen Sie an einer Stelle, nehmen Sie Ihre Füße etwas breiter als Ihre Hüften und drehen Sie Ihren Oberkörper von einer Seite zur anderen. Lassen Sie Ihre Arme sich entspannen und schwingen Sie, während Sie sich bewegen, und lassen Sie Ihre Hände bei jeder Drehung von einer Seite zur anderen klopfen, ohne zu viel über die Bewegung nachzudenken.

5. Schütteln

Die Vorteile: Alle Tiere (einschließlich uns!) haben eine angeborene Fähigkeit, Stress und Anspannung abzubauen. Nach einer stressigen „Kampf- oder Flucht“-Situation zittern Tiere intuitiv, was dabei hilft, nervöse Energie, Adrenalin, Cortisol zu zerstreuen und den Übergang von einem ausgeflippten Zustand in einen ruhigeren und ausgeglicheneren Zustand zu unterstützen. Über Jahrtausende haben wir uns unbewusst „trainiert“, in stressigen Zeiten nicht zu zittern, aus Angst, dass dies gesellschaftlich inakzeptabel ist, und um zu verbergen, wie wir uns wirklich fühlen. Methoden wie TRE (Trauma-Release-Übungen) haben das Bewusstsein dafür, wie wohltuend Schütteln ist, wieder eingeführt, aber Sie müssen nicht in einem Stresszustand sein, um davon zu profitieren. Das Schütteln Ihres Körpers kann ihm helfen, sich zu entspannen und loszulassen, und ermutigt uns, Spannungen abzubauen, bevor der Tag beginnt. Neben den vielen mentalen und emotionalen Vorteilen hilft es natürlich auch, die Durchblutung anzukurbeln.

Anleitung: Beginnen Sie damit, Ihre Beine zu schütteln, während Sie Ihren Rücken auf einem stützen (Link entfernt) Oder schütteln Sie einfach, ohne nachzudenken oder zu planen, Ihren Körper!

Mochtest du das? Dann magst du vielleicht **Einzug in den Sommer: 5 Wege, saisonaler zu leben**

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki