

Der gesunde Start in den Alltag

1. Rekeln und Strecken Sie sich, ziehen abwechselnd sanft an den Fersen, so dass das Becken passiv bewegt und der Körper angenehm gedehnt wird.
2. Holen Sie ein Knie mit beiden Händen zum Körper heran, dehnen durch sanften Zug und wechseln dann das Bein.
3. Stellen Sie einen Fuß auf und bewegen das andere Bein im Hüftgelenk. Dabei führt das Knie die Bewegung an, der Unterschenkel ist abgewinkelt.
Kreisen Sie locker und in beide Richtungen !
4. Aus der gleichen Position pumpen Sie ein Bein nach oben in Richtung Decke, so dass das Kniegelenk abwechselnd gestreckt und gebeugt wird.
Wenn Sie das Bein nach ein paar Wiederholungen oben halten können, bewegen Sie Ihr Fußgelenk durch. Beugen, Strecken und Kreisen !
Wechseln Sie dann das Bein.
5. Sie pumpen jetzt beide Arme gleichzeitig nach oben, als wenn Sie ein Gewicht stemmen wollten. Bitte vermeiden Sie ruckartige Bewegungen !
6. Bewegen Sie all Ihre Finger und kreisen die Handgelenke.
7. Um die Schultern beweglich zu machen, führen Sie mit beiden Armen gleichzeitig sanfte und lockere Bewegungen in der Luft aus.
Dirigieren Sie Ihre Lieblingsmelodie !

Nun wird die Wirbelsäule in Schwung gebracht !

8. Mit aufgestellten Füßen bewegen und schwingen Sie Ihr Becken leicht von rechts nach links und lassen den oberen Rücken ruhig mit in die Bewegung einfließen. Sie schlängeln sich wohligh im Bett !
9. Jetzt kippen Sie Ihr Becken auf 12 Uhr, spannen Bauch und Beckenboden und fangen an, den Rücken langsam hochzurollen.
Wirbel für Wirbel heben Sie von der Matratze ab !
Versuchen Sie immer ein Stückchen höher zu kommen !
Vielleicht schaffen Sie es zum Abschluss einmal ganz nach oben und können die Arme mit nach hinten nehmen!
Legen Sie dafür aber bitte Ihr Kopfkissen zur Seite, damit die Halswirbel frei liegen !

Nun brauchen Sie nur noch Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen !

10. Fahren Sie Fahrrad mit Beinen und Armen in der Luft !
Bitte wirklich Richtung Decke, um fest mit dem Rücken auf der Matratze zu bleiben !
Und vergessen Sie nicht das gleichmäßige Atmen !
11. Ein letztes Zusammenziehen zum „Paketchen“ und dann rollen Sie sich fit und beweglich über die Seite in den Sitz auf der Bettkante.

Sie haben sich und Ihrem Körper zu einem guten Start in den Tag verholfen !