Aufwachen

Üben Sie diese Bewegungsleiter jeden Tag und beginnen Sie mit dem genussvollen Dehnen im Bett.

Machen Sie lange Arme, dann lange Beine, dann strecken Sie Arme und Beine gleichzeitig. Wenn Sie dies gut machen, wird es immer einfacher, dies gemeinsam zu tun; erleben Sie, dass die Wirbelsäule problemlos mitmacht, und sagen Sie während des Streckens 'Aahh' oder 'Oohh'.

Versuchen Sie, einen Hund oder eine Katze zu imitieren: Strecken Sie sich ungehemmt, warten Sie einen Moment und lassen Sie die Bewegung wieder zurückfließen. Legen Sie eine Pause ein und beginnen Sie von vorn: Dehnen Sie sich behaglich, lassen Sie die Dehnung zurückfließen, ruhen Sie sich aus; fahren Sie auf diese Weise fort, bis Sie glauben, dass es genug ist.

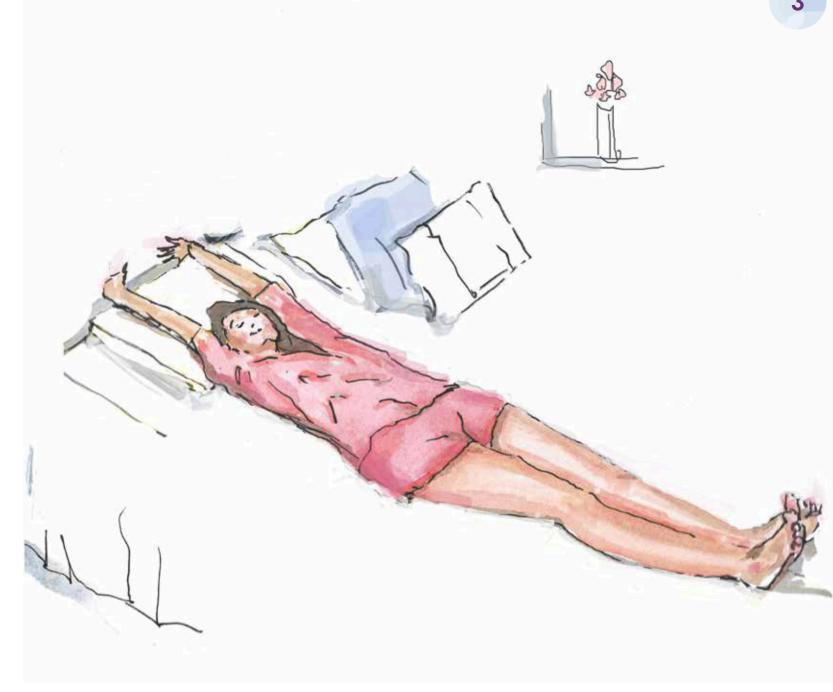
In der Dusche, in der Badewanne oder vor dem Waschbecken machen Sie es genauso: Strecken Sie sich so lang wie möglich, so wie ein Kleinkind es tut, wenn es gefragt wird: "Wie groß bist du?" Machen Sie es zu einem Spiel, ohne sich anzustrengen. Denken Sie zuerst an diese subtile Bewegung in sich selbst, denn dann werden Sie bereits anfangen zu wachsen. Machen Sie beide Beine gleichzeitig länger, damit Sie besser auf

zwei Beinen stehen können. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Zehen nicht verkrampfen, damit Sie mit ihnen noch Klavier spielen können. Lassen Sie die Dehnung immer wieder zurückfließen und erleben Sie, wie bei der Musik, ein gewisses Maß an Ruhe.

AUFPASSEN, bitte: Machen Sie kein Hohlkreuz, und strecken Sie Brust und Kinn nicht nach vorne. Bewegen Sie sich nicht staccato, sondern legato, und lassen Sie die Bewegungen ineinander übergehen.

DENKEN SIE DARAN: Eine optimale Dehnung erreichen Sie über die Wirbelsäule und den Nacken. Diese rückwärtige Aufwärtsbewegung kann ruhig etwas länger dauern; wenn der allerhöchste Punkt erreicht ist, genießen Sie diesen Höhepunkt für einen Moment und warten dann in Ruhe ab, wie die Bewegung zurückfließt. Im Idealfall sollte dieser Rückfluss etwas länger dauern als die Dehnung.

Schauen Sie sich freundlich im Spiegel an und sagen Sie: "Ich werde mir heute einen schönen Tag machen! Wenn Sie es wagen, dies laut auszusprechen, werden Ihre Wangen lächeln, und Ihr selbstgemachtes Facelifting wird beginnen.



8