

Strecken und Rekeln

Jedes Säugetier streckt sich, bevor es aus der Ruhe in Aktivität kommt. Menschen vergessen manchmal darauf. Wenn der Wecker läutet, springen manche entweder gleich auf oder gönnen sich noch ein paar Minuten unter der Decke. Nur wenige strecken sich ausgiebig und genüsslich vor dem Aufstehen.

Doch Strecken und Rekeln bereiten die Muskeln auf ihre Arbeit vor. Sie werden aufgewärmt, durchblutet, geschmeidig und die Körperspannung wird aktiviert. Das hilft, **achtsamer** durch den Tag zu gehen, besser das Sitzen, Gehen und Stehen wahr zu nehmen. Dadurch kann die Haltung immer wieder korrigiert werden und gespürt werden, wenn zwischendurch wieder Strecken hilfreich ist.

Die **innere Haltung** und die Körperhaltung stehen in Wechselwirkung. Verzagt Stehen ist anders als entschlossen. Stimmungen wirken sich auf die Körperhaltung aus. Im Wohlfühlen weitet sich der Brustkorb. Bei Angst, Stress, chronischer Müdigkeit und nach Schock, ziehen sich die Muskeln zusammen. Dehnen und Strecken unterstützt, sich aus der Erstarrung zu lösen, weicher und geschmeidiger zu werden.

Dabei auch ausgiebig zu **gähnen** regt die Atmung an und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Der Stoffwechsel und die Botenstoffe werden angekurbelt. Das Empfinden von Im-Schwung-sein macht sich bemerkbar. An der Produktion von Tränenflüssigkeit ist das zu erkennen.

Fünf Minuten vor dem Aufstehen im Bett Rekeln und Strecken aktiviert. Das ist ein geringer Zeitaufwand, es sind keine zusätzlichen Vorbereitungen notwendig und die Wirkung ist großartig. Zwischendurch die Übung wiederholen erhöht das Wohlbefinden.

- Ziehen Sie beide Arme weg vom Körper, über die Brust und über den Kopf. Machen Sie sich lang.
- Ziehen Sie einen Arm noch oben, einen nach unten und das gleiche dann umgekehrt.
- Machen Sie Ihre Beine so lang wie möglich.
- Rechtes Bein lang machen und linken Arm nach oben schieben und dann umgekehrt.
- Wenn Impulse zum Dehnen und Rekeln vorhanden sind, dann einfach spontan strecken.