



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats August 2007: „Einfach strecken – räkeln – durchschütteln.“

von Ralf Knorr (Physiotherapeut, Oldenburg)

Für das allgemeine Wohlbefinden würde ich empfehlen den Tagesrhythmus am morgen einfach mal anders zu strukturieren, indem man morgens vielleicht mal anfängt, nach dem aufstehen sich einfach mal zu recken. Das beste Beispiel für mich ist mein Hund. Was er immer morgens macht. Er reckt, räkelt und bewegt sich und damit macht er die Gelenke und die Muskeln wieder so richtig frei. Und das können wir Menschen auch.

Probieren sie's einfach morgens dieses Recken und Strecken aus. Und hinterher ein großes Glas Wasser trinken; das ist wichtig! Nehmen sie sich also ruhig zehn Minuten Zeit und bewegen sich in alle Richtungen durch. Es gibt überhaupt keine Richtung, was man machen muss. Es gibt Yoga, es gibt verschiedene Dinge, die man machen kann, aber ich versuche es immer für die Menschen so einfach wie möglich zu machen: also, für den Tag - einfach strecken und räkeln. Das ist zum Beispiel für den morgen direkt nach dem Aufstehen eine schöne Sache. Am Besten noch vor dem Frühstück.

Zum Abend hin, wenn man den Tag vollbracht hat und im Büro oder sonst wo viel Stress hatte, kann es gut sein, dass man nach Hause kommt und ist eigentlich doch noch nicht richtig angekommen. Vielleicht ist man noch gedanklich mit vielen Dingen beschäftigt. Dann empfehle ich, sich eine schöne Musik aufzulegen, ruhig etwas knackiger - auch mit Trommeln - und dann würde ich empfehlen, fünf Minuten lang sich durchzuschütteln. Nach dem Trommelrhythmus einfach anfangen. Sie brauchen nicht unbedingt Musik dazu. Fangen sie einfach an, sich durchzuschütteln. Vielleicht unten von den Füßen anfangen, so langsam wackeln, schütteln, springen, so dass der ganze Körper mal richtig durchgeschüttelt wird. So schütteln wir den ganzen Tag ab.

Danach gönnen sie sich fünf bis zehn Minuten Stille und spüren nach, wie es sich anfühlt. Sie können dann wirklich auch einen Unterschied feststellen. Wie kamen sie vorher nach Hause ... in welcher Anspannung waren sie ... und wie fühlen sie sich jetzt nach dem Durchschütteln. Genießen sie diesen Moment der Stille und denken sie daran, danach wieder etwas zu trinken. Das Trinken ist ganz wichtig! So können wir wirklich auf unsere 1 ½ bis 2 Liter Wasser kommen - möglichst kohlenstofffrei.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast: Ralf Knorr, Oldenburg

Tel.: 0441 – 36 18 41 54, mail@r-knorr.de