



¹Der Wecker klingelt, du drückst die „snooze“-Taste, drehst dich noch einmal um unter deiner warmen Bettdecke und denkst, „ach, noch eine Minute“...

Solange du den Moment des Aufstehens auch hinauszögerst, deine Müdigkeit und die Unlust aufzustehen werden wahrscheinlich bleiben und mit dir aufstehen. Nun stell dir einmal gedanklich vor, wie du dich fühlst nach ein

paar Minuten Yoga-Praxis am Morgen. Du, als ersten und wichtigsten Punkt auf deiner täglichen To-Do-Liste.

Vielleicht kannst du spüren, wie deine steifen Gelenke warm werden und du langsam und achtsam in Bewegung kommst. Auch Körper und Geist, die am Morgen noch nicht damit beschäftigt sind, die Erinnerungen des Tages zu verarbeiten, werden fit für den Tag. Du beginnst deinen Tag voller Selbstbewusstsein und minimierst deine Anfälligkeit für Stress. Die besten Voraussetzungen also für einen entspannten, erfolgreichen und glücklichen Tag.

Wie also diesen einen, kleinen, winzigen Moment im Bett überwinden, um die positiven Effekte einer morgendlichen Yogaroutine zu spüren, die dich über den ganzen Tag begleiten werden? Hier mein Tipp: Stell dir mehrere Tage hintereinander nach dem Aufwachen vor, wie fit und entspannt du dich fühlst, als ob du deine Yoga Morgenroutine schon durchführen würdest. Dann speichert dein Gehirn dies als positive Erinnerung ab und du beginnst deine Gewohnheiten zu verändern und stehst gerne auf, um dich für 15 Minuten mit dir selbst zu verbinden und

- ❖ Mit Energie und ohne Stress in den Tag zu starten
- ❖ Den Rücken und insbesondere die Gelenke sanft zu mobilisieren
- ❖ Die Blutzirkulation und den Stoffwechsel anzuregen
- ❖ Das Immunsystem zu unterstützen
- ❖ Bewegung und eine gesunde Körperhaltung zu fördern
- ❖ Das Atemvolumen und somit deine Vitalkapazität zu erhöhen
- ❖ Für eine bessere Stimmung und mehr Konzentration zu sorgen durch die große Menge an Sauerstoff, die zum Gehirn gelangt
- ❖ Stresshormone abzubauen
- ❖ Kraft und Flexibilität zu steigern **und**
- ❖ **Dich selbst glücklich zu machen**

Sei dir bewusst, dass die Zeit während deiner morgendlichen Yoga-Praxis nur dir gehört und eine großartige Möglichkeit ist, diese Zeit zu genießen.

Natürlich ist eine Yogapraxis zu jeder Tageszeit gesundheitsförderlich. Besonders aber ist sie es am Morgen, wenn wir noch frisch und ohne Ballast des Tages sind. Zusätzlich kannst du dir eine Intention für den Tag setzen, die dir zum Beispiel helfen kann den Fokus, den du für die Aufgaben des Tages benötigst, zu verleihen.

¹ Bild von [Mayur Gala](#) aus [Unsplash](#)

Das wichtigste aber ist, dass du deine Yoga-Morgenpraxis wirklich zu **DEINER** Routine machst. Vielleicht möchtest du verschiedene Asanas ruhig und entspannt oder aber dynamisch üben. Vielleicht möchtest du Atemübungen machen oder einfach nur meditieren. Vielleicht aber ist es eine Kombination aus allem. Du allein entscheidest, was du nach dem Aufstehen brauchst, um diese Energie mit in den Tag zu nehmen.

Es gibt zur Yoga-Praxis am Morgen großartige Tipps und Anregungen in Büchern, im Netz oder von Yogastudios. Vielleicht magst du deine morgendliche Routine dann ausweiten und durch die Natur zu deinem Yogastudio zu Fuß oder mit dem Fahrrad kommen...

Namasté

Birgit Floßdorf

www.yogatma-birgit.de

