

## Übung

## Übungen für den Körper

## Übungen für den Geist

1	Reinige dein Gehirn	Bleibe morgens noch 2-3 Minuten im Bett liegen, sobald du deine Augen aufgeschlagen hast. Konzentriere dich für die Zeit auf deine Atmung.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sei dankbar für den Tag, der dich erwartet</li><li>2. Denke an etwas, worauf du dich an dem Tag freust</li><li>3. Stehe auch mit deinem Geist auf, nicht nur mit deinem Körper. Mache deine ersten Handlungen ganz bewusst. Z.b. wie du deine Decke greifst und sie von dir abwirfst</li></ol>
2	Reinige deinen Mund	Drücke eine kleine Portion Zahnpasta auf die Fingerkuppe deines Zeigefingers. Massiere dein Zahnfleisch damit. Mache diese Übung für eine Minute. Das verbessert die Blutzirkulation im Zahnfleisch. Deine Zähne werden dadurch schöner und stärker. Danach putzt du deine Zähne für 3 Minuten. Anschließend putzt du auch deine Zunge. Wenn du Schleim in der Kehle hast, kannst du noch mit Salzwasser gurgeln.	Schau in den Spiegel und schenke dir ein Lächeln. Ein Lächeln das von Herzen kommt. Sage dir :“DU bist schön.“ Denke an deine schönen Eigenschaften. Würdige dich selbst und sei stolz auf dich, wie du gerade bist.
3	Reinige deine Speiseröhre	Trinke ein Glas Wasser	Meditiere mit deinem Getränk. Role das warme Glas zwischen den einzelnen schlucken über deine Brust und deinen Bauch
4	Den Bauch reinigen	Versuche jeden Morgen 2-3 Minuten auf der Toilette zu sitzen. Auch wenn du nicht das Gefühl hast, dass du denDarm entleeren musst. Dadurch das du es Routine mäßig tust, wird dein Körper bald das Signal verstehen und du kannst morgens auf Toilette gehen.	Massiere deinen Bauch mit beiden Händen. Lege deinen Fokus auf den Bereich. Dort sammeln sich deine Gefühle an. Um dich besser verstehen zu können, ist es wichtig, sich mit dem Bereich zu verbinden.
5	Dehne dein System	15-20 Minuten Yoga. Youtube Videos helfen da enorm. Oder dehne dich einfach nur ein bisschen. Lass deinen Körper flexibel werden.	Konzentriere dich während den Übungen auf deine Atmung.
6	Energie heller machen	Versuche wenigsten kurz an die frisch Luft zu kommen. Sei es auf dem Weg zum Auto oder einen richtigen Spaziergang. Die Morgensonne hilft nachweislich dem Körper bei der Regeneration und Heilung.	Das morgendliche Sonnenlicht wird dich mit VitaminD versorgen und hilft, deine Stimmung anzuheben für den Tag.

Quelle: Die mentale Kraft des Ayurveda- Janes Vaidya