

Yoga – „to go“

Gut zu Fuß ins Neue Jahr

Neues Jahr, neues Glück? Für viele Menschen gehören gute Vorsätze zum Jahreswechsel dazu. Sich mehr bewegen, gesünder essen, den digitalen Konsum runterfahren – anders, besser, „irgendwie“ sein. Nach kurzer Zeit ist nicht selten die Luft raus, der Frust groß. Das neue und schöne „große Ganze“ scheint unerreichbar in die Ferne zu entschwinden.

Warum sich stattdessen nicht in Ruhe und mit Langmut auf den Weg machen? Sich rauspicken, was hier und jetzt gerade geht – und das in seinen Alltag einbauen, wachsen lassen, immer achtsamer werden für die Momente, die sich dafür nutzen lassen.

Neu ist diese Strategie nicht. Wie mit Wünschen, Veränderungen und auch Schwierigkeiten im Leben umzugehen ist, haben sich Menschen bereits in sehr viel früheren Zeiten gefragt, so in Indien.

Der Yoga, eine Jahrtausende alte Kunst, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen, lehrt, dass Veränderungen Schritt für Schritt erfolgen. (... nein, Yoga bedeutet vom Ursprung her nicht, sich anmutig lächelnd auf bunten Matten akrobatisch zu verbiegen). Ein jeder hat auf diesem Weg sein eigenes Tempo, findet seine eigenen Schritte. Doch das allein reicht nicht. Denn darüber hinaus, so beschreiben es die alten yogischen Schriften, braucht es liebevolle Geduld mit sich selbst, um dranzubleiben, möglichen Stillstand unterwegs auszuhalten, und sich seinem Ziel nach und nach beharrlich weiter anzunähern.

Achtsamkeit ist dabei hilfreich. Sie nimmt Geschwindigkeit aus dem Alltag heraus, lässt Raum fürs kleine Durchatmen zwischendurch, manchmal auch fürs vielleicht erste lange Ausatmen des Tages, wenn viel los war. Das allein ist schon ziemlich yogisch. Ganz ohne Matte.

Wer viel geht, vielleicht auch neue Wege erkundet, braucht den sprichwörtlichen Boden unter den Füßen. Fußübungen helfen, die „gefühlte“ Bodenhaftung zu verbessern. Wenn Sie mögen, können Sie es einmal ausprobieren.

Sie brauchen für die Übungen:

- einen kleinen, festen Ball (z.B. einen alten Tennisball, dafür eventuell in der Familie, bei Freunden oder sonst beim PTV am „Runden Tisch“ nachfragen)
- einen Stuhl mit Lehne
- Lieblingssocken
- einen guten Ort für Ihren Stuhl (gerne auf einem Teppich, dann ist es weicher für die Füße, die Übungen funktionieren aber auch auf hartem Boden)

Los geht's:

Grundsätzlich gilt: Wenn Ihnen bei den Übungen etwas unangenehm ist oder schmerzt, lassen Sie es einfach weg und probieren die nächste Übung aus.

Ankommen:

- Ziehen Sie Ihre Lieblingssocken an und setzen sich bequem auf den Stuhl. Schuhe bleiben aus. Der Ball liegt griffbereit in Ihrer Nähe.
- Legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel und atmen ein paar Mal ruhig ein und aus. Sehr gut.

Kleine Fußmassage:

- Rutschen Sie nach vorne an die Stuhlkante, nehmen den Ball und legen ihn unter die rechte Fußsohle auf den Boden.
- Rollen Sie den rechten Fuß vorsichtig über den Ball hin und her und massieren ihn so. Manche Füße sind sehr empfindlich. Sie können wählen, wie fest und wie lange Sie Ihren Fuß massieren. Es sollte sich gut anfühlen.
- Legen Sie den Ball anschließend unter den linken Fuß und massieren ihn ebenfalls.
- Legen Sie den Ball zur Seite und spüren in Ihre Füße. Können Sie Veränderungen zu vorher wahrnehmen? Fühlen sie sich vielleicht wacher an?
- Atmen Sie wieder ein paar Mal ruhig ein und aus. Sehr gut.

Rauf – Runter:

- Stehen Sie auf. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Ganz genau muss es nicht stimmen. Sie sollten gut stehen können.
- Lösen Sie beide Fersen vom Boden und kommen hoch auf die Zehenspitzen. Sie können sich dabei gerne mit einer Hand an der Stuhllehne oder an einer Wand festhalten.
- Senken Sie die Fersen wieder zu Boden.
- Wiederholen Sie die kleine Bewegung ein paar Mal.
- Jetzt andersherum: Bringen Sie Ihr Gewicht nach hinten auf die Fersen und lösen die Zehen vom Boden.
- Bringen Sie die Zehen zurück zum Boden.
- Jetzt beide Bewegungen im Wechsel: Spitze – Ferse – Spitze – Ferse ...
- Stellen Sie sich wieder wie gewohnt hin. Atmen Sie ruhig ein und aus. Sehr gut.
- Spüren Sie in Ihre Füße hinein. Hat sich etwas verändert?



Achtsames Gehen:

- Wenn Sie mögen, können Sie jetzt noch ein paar Schritte langsam umhergehen und mit Ihrer Aufmerksamkeit bei den Füßen bleiben.
- Können Sie sich dabei vorstellen, durch wohligh warmen Sand zu gehen? Oder Ihre Füße auf seidenweiches Gras zu setzen?

Dankeschön:

- Setzen Sie sich wieder hin und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.
- Atmen Sie ein paar Mal ruhig ein und aus. Wie geht es Ihnen jetzt?
- Wenn Sie mögen, können Sie sich zum Abschluss bei Ihren Füßen für ihre gute Unterstützung bedanken.

Wann immer Sie möchten, können Sie diese kleine Übungsserie in Ihrem Alltag wiederholen. Sie könnten sich je nach Tagesform unterschiedlich anfühlen und mit der Zeit insgesamt vertrauter werden.



Kleine Fußmassage