

Inga Heckmann


Das  
kleine Buch  
vom  
guten Morgen

Die besten Yoga-Übungen,  
Rituale und Rezepte für  
den Start in den Tag

Guten Morgen?! .....	10
<i>Investition in einen guten Morgen</i> .....	14
<b>Die besten Dinge im Leben</b> .....	16
<b>Sinn-volle Rituale</b> .....	17
Asien macht uns was vor .....	18
<b>Kostenfreies Investment</b> .....	19
<b>Kondition(ierung) für das Nervensystem</b> .....	20
<i>Der Morgen beginnt am Abend</i> .....	22
<b>Alles auf Anfang</b> .....	24
<b>Gestörter Schlaf stört enorm</b> .....	25
<b>Moderne Schlafzeiten</b> .....	27
Die müssen draußen bleiben .....	28
Das Gehirn sieht blau .....	29
<b>Wie und wann man sich bettet ...</b> .....	30
<b>Die Qualen der Jugend</b> .....	35
Jugend braucht Schlaf .....	36
<b>Typen gibt's</b> .....	37
Was nun? .....	39
<b>Listig vor der Nachtruhe</b> .....	40
<b>Ordnung hüten</b> .....	43
<b>Illusion und Wirklichkeit</b> .....	44
<b>Entspannung – allein und gemeinsam</b> .....	45
<b>Abendaus-klang</b> .....	46
<b>Der Schlaf der Yogis – Yoga Nidra</b> .....	47
<b>Von der Routine zum Ritual</b> .....	49
<b>Vorbereitung ist alles</b> .....	50

<b>Yoga, Yoga, Yoga ...</b> .....	51
Spüren aus dem Stand .....	52
<b>Bettyoga</b> .....	54
Augentrost .....	55
Happy Hips .....	59
Ein Krokodil im Bett .....	60
Endlich die Füße hochlegen .....	62
Einfach atmen .....	64
<i>Mit Leichtigkeit in den Morgen</i> .....	66
<b>Technikfuhrpark zur Schlafanalyse?</b> .....	68
Ein Lichtblick .....	70
Aufstehen nach Jahreszeiten .....	70
<b>Auftauchen im Kopf</b> .....	74
Katzen haben recht .....	75
<b>Yoga – immer noch im Bett</b> .....	76
Das entspannte Krokodil .....	79
<b>Erst mal tief ins Glas gucken</b> .....	80
<b>Die Duschfrage – morgens oder abends?</b> .....	84
<b>Von der Matratze auf die Matte</b> .....	85
Energie aus der Erde tanken .....	87
Frei werden mit Freestyle .....	88
Wirbelsäulenglück .....	91
Der glückliche Hund .....	94
<b>Ein Flow für jede Lebenslage</b> .....	99
Energie und Motivation .....	100
Standhaftigkeit und Durchsetzungsvermögen .....	103
Gelassenheit und innere Ruhe .....	106
<b>Atmen und Sitzen machen fit</b> .....	112
Links, rechts, links, rechts .....	113
<b>Glaub nicht, was du denkst</b> .....	115
Aller meditativen Dinge sind drei .....	117

Das muss sitzen .....	119
<b>Nach innen und außen lauschen .....</b>	<b>120</b>
Einfach nur schauen macht kreativ .....	125
<b>Musik macht glücklich .....</b>	<b>127</b>
Zurück zu den Wurzeln .....	128
Einmal durch die Chakras singen .....	130
<b>Frühstücken – nur wie? .....</b>	<b>134</b>
Digital Detox .....	135
Bewusst entscheiden .....	138
Frühstück nach Jahreszeiten .....	139
Wärmespender im Winter .....	139
Spielwiese Obstsalat .....	143
Butter de luxe .....	144
Handgemachte Unterlage .....	146
Pikantes Obst .....	147
Frühstück über Nacht .....	150
<b>Tee oder Kaffee? .....</b>	<b>151</b>
<b>Morgenstund hat öfter mal Blei im Mund .....</b>	<b>155</b>
Öffne dein Herz für dich .....	156
<i>Schritt für Schritt zur Morgenroutine .....</i>	<i>160</i>
<b>Strukturierte Annäherung .....</b>	<b>162</b>
Yoga: Es gibt nichts Gutes ... ..	162
Meditation – jede Minute zählt .....	163
Sieben-Tage-Chakrareise .....	164
Einfach aufschreiben .....	165
Das Beste zum Schluss: Träume beachten und leben .....	166
Zum Weiterlesen .....	168
Danke! .....	171



Immer wieder erreichten mich Anfragen von LeserInnen, die sich aktiv durch Von der Kunst Yoga und Achtsamkeit im Alltag zu leben „gearbeitet“ hatten, ob es die Anleitungen, insbesondere zu den Meditationen, nicht auf CD oder einem anderen Medium gäbe. Das hat mich dazu inspiriert, auf meiner neuen Homepage einen Podcast einzurichten, in dem ich in regelmäßigen Abständen Meditationen, Entspannungsübungen, Yoga Nidra und vieles mehr zum Download anbiete. Also einfach mal hier vorbei surfen und zum Podcast durchklicken: [www.ingaheckmann.de](http://www.ingaheckmann.de)



## GUTEN MORGEN?!

Vogelgezwitscher, früher Morgen, die Sonne scheint durch luftige, zart getönte Vorhänge in ein gemütliches Zimmer hinein. In der Mitte des Raumes steht ein Himmelbett, dekoriert mit seidigen, durchsichtigen Stoffen, die Kamera fährt auf das Bett zu. Darin liegt eine wohligh Schlafende.

Ah, was für ein wunderbarer Morgen! Die schöne Blondine im opulent mit weichen Kissen und feiner, cremefarbener Bettwäsche ausgestatteten Bett öffnet die lavendelblauen Augen. Sie sieht erfrischt aus, hat rosige Haut, strahlende Augen und glänzendes Haar. Sie blickt mit offensichtlichem Optimismus und tief empfundener Freude in die Welt, streckt und reckelt sich, schwingt elegant und dynamisch ihren von Yoga definierten Luxuskörper aus dem Bett, voller Energie und trotzdem völlig entspannt ...



Quiiiiiieetsch, das hässliche Geräusch einer Nadel, die über eine Platte schrammt, zerreißt die Idylle ...

Schnitt: Nun liegt unsere Blondine in einem zerwühlten Bett, die ungewaschenen Haare wirr, der Blick verschlafen, die Augen verquollen, das Gesicht ebenso zerknittert wie die Bettwäsche. Ein konsequenter Nieselregen aus bleigrauem Himmel verhängt die Sicht aus dem Fenster. Die Glieder zu strecken und sich zu reckeln kommt gar nicht infrage, da stecken noch der lange und anstrengende gestrige Arbeitstag und die halbe Flasche Wein vom Vorabend drin. Mit einem leichten Kopfschmerz wird diesem Vorabend Tribut gezollt, verstärkt wird er noch durch die mangelnde Vorfreude auf einen weiteren mit Terminen und Arbeit vollgestopften Tag. Die Gedankenflut, die mit dem Kopfschmerz sofort über die ermattete Protagonistin hereinbricht, verheißt nur eins: Stress, Stress, Stress!

Zwei extreme Szenarien – beide vermutlich nicht deine tägliche Realität. Die Wahrheit liegt wie immer irgendwo dazwischen: Mal beginnt ein Tag ganz nett, die Sonne scheint tatsächlich und du bist halbwegs ausgeschlafen, spürst einigermaßen Motivation, dich ins Geschehen zu stürzen. Und manchmal eben nicht, da tut alles weh, und du fühlst dich schwergängig wie ein rostiger Karren.

Damit deine Tage künftig immer häufiger dem ersten Szenario gleichen, habe ich in diesem Buch Tipps und Tricks zusammengetragen, die leicht umsetzbar sind und den Unterschied machen können zwischen einem guten und einem miserablen Morgen. Auf dass dein Tag schon mal angenehm beginne und auch so weitergehen möge! Denn was beeinflusst den Verlauf deines Tages und somit Lebens mehr als ein guter Morgen? Nicht umsonst sagt der Volksmund, man sei mit dem »linken Fuß« aufgestanden und deswegen den Rest des Tages unleidlich. Da es aber mein persönliches Anliegen ist, diese Welt jeden Tag ein bisschen besser zu machen, indem ich gute Laune verbreite, versuche ich schon am Morgen, meine eigene Welt(sicht)

ein wenig zu verbessern. Mit diesem Buch möchte ich auch anderen eine kleine Hilfestellung geben, die Morgenstimmung aufzuhellen.

Dabei geht es mir überhaupt nicht darum, dir ein festes Programm ans Bein zu binden, das du von nun an durchziehen musst. Weit gefehlt! Mir geht es darum, dich zu ermuntern, bewusste Entscheidungen zu treffen. Selbstbeobachtung und Motivationsforschung halte ich für viel wichtiger, als sich irgendwelchen hippen Selbstoptimierungsvorschriften zu unterwerfen. Wir treffen am Tag Zigtausende von Entscheidungen, die meisten davon absolut unbewusst. Mit dem Einüben von Achtsamkeit werden aus dieser Masse von automatisierten Entscheidungen bewusste, deiner inneren Ausrichtung und Befindlichkeit entsprechende Entscheidungen – für mich ein Teil dessen, was Glück ausmacht.

Was den Morgen und seine Tücken angeht, habe ich Erfahrung, denn meine Geschichte des qualvollen Morgens ist lang: Von einer notorischen Nacht-eule und einem totalen Morgenmuffel habe ich mich inzwischen zu einer waschechten Frühaufsteherin gewandelt. Was jetzt nicht bedeutet, dass du unbedingt im Morgengrauen auf der Matte stehen musst – nein, das ist eine ganz individuelle Sache. Nicht jede und jeder hat Spaß am frühen Aufstehen, und das ist auch nicht verhandelbar, sondern schlicht Veranlagung. Mit welchen Augen du deinen Morgen betrachtest – verquollen, genervt, müde und auf Kaffee-Entzug oder ausgeruht und optimistisch –, hängt allerdings von verschiedenen Faktoren ab, die du sehr wohl selbst beeinflussen kannst.

In meinem ersten Buch *Von der Kunst, Yoga & Achtsamkeit im Alltag zu leben* habe ich versucht, einen ganzen Tagesablauf zu skizzieren, an dem du mithilfe von Yoga und leichten Achtsamkeitsübungen Stress vermindern, Ener-

gie tanken und deinem vom langen Sitzen oder Stehen ermüdeten Körper etwas Gutes tun kannst. In diesem Buch versuche ich, dir ein paar Tricks und Anregungen zu vermitteln, die es dir ermöglichen, deinen Tag in aller Frische und Achtsamkeit zu erleben. Von Augenblick zu Augenblick – denn es ist das Jetzt, in dem das Leben stattfindet und das zählt. Wenn du es schaffst, für ein paar Minuten – und mit etwas Übung auch für längere Zeit – bei deinem Atem, in deinem Körper und in deinem Leben anzukommen, wird es sich deutlich verbessern – glaub mir!

Gerade am frühen Morgen liegen die Chancen für das Jetzt vor uns ausgebreitet. Aus dem geheimnisvollen Reich des Schlafs in die Alltagswelt zurückgekehrt, ist der Geist noch frisch, und du kannst vieles ausprobieren und erfahren, dich selbst erforschen und einen neuen Weg zu dir finden. Wir Menschen auf diesem Planeten haben schließlich eine ganz wunderbare Eigenschaft verpasst bekommen: Wir können unser Leben in oft ungeahnter Weise und zu einem großen Teil selbst gestalten.

Das Leben beginnt auch nicht erst am Morgen: Ich möchte dich mit diesem Buch ermuntern, den Morgen schon am Abend zuvor einzuleiten und bewusst die Entscheidung für eine gute Nacht und einen guten Morgen zu treffen. Kleine Atem- und Achtsamkeitsübungen, die du vor dem Einschlafen durchführen kannst, Übungen, die sich für das Aufwachen anbieten und die nicht viel Zeit kosten, kurze Rituale, unaufwendige Yogaflows, leckere Frühstücksrezepte, Tipps für einen guten Schlaf und einfache Meditationen – all das soll dich inspirieren, den Morgen und den Abend davor als Chance und Basis für einen wunderbaren Tag zu betrachten. Ich habe mich ganz pragmatisch an die alltagstauglichen, leicht einbaubaren Dinge gehalten – wenn du mehr wissen, forschen und erfahren willst, habe ich dir im Anhang eine kleine Liste mit Büchertipps und Links zusammengestellt. Viel Spaß beim Ausprobieren, Dazuerfinden, Verwerfen – und insbesondere beim Aufstehen!



1

---

INVESTITION  
IN EINEN  
GUTEN MORGEN

---



# DIE BESTEN DINGE IM LEBEN



**E**s ist eine banale, aber eine Weisheit: Es sind die kleinen Dinge, die uns glücklich machen. Ein Guten-Morgen-Kuss des oder der Liebsten, eine Tasse frisch gebrühter Tee oder Kaffee, Sonnenschein und Vogelgezwitscher, das Lächeln auf dem Gesicht deines Kindes, das Geräusch von Regen auf dem Dach, Blumenduft und Musik, die uns an etwas Schönes erinnert. The best things in life are free, sagt man auf Englisch, die besten Dinge im Leben sind kostenlos. Um diese schönen Dinge genießen zu können, müssen wir sie aber auch erkennen – und da hakt es meistens im Leben des gehetzten und gestressten Menschen. Wir müssen uns den Lebensgenuss regelrecht zurückerobern, uns aus der Routine des Hamsterrades befreien, um wieder bei uns selbst und dem Bewusstsein für den unschätzbaren Wert des Lebens anzukommen.

Allzu oft merke ich, wie ich selbst durchs Leben rausche, immer die Hand am Smartphone, in Gedanken an die unmittelbare und weitere Zukunft, den nächsten Termin, das nächste Kapitel im Buch, den nächsten Yogakurs, die nächste Steuererklärung. Dabei bedarf es nicht viel, wieder in der Gegenwart, im Hier und Jetzt anzukommen. Wir müssen dafür nur unsere

Sinne gebrauchen, die uns auf das, was im Moment geschieht, zurückführen: den eigenen Atem beobachten, Geräuschen lauschen, den Wind auf der Haut spüren. Und das können wir jederzeit tun, denn unsere Sinne tragen wir schließlich immer bei uns.



## SINN-VOLLE RITUALE

Unsere Sprache weist uns darauf hin: Wir sind von Sinnen, besinnungslos, unsere Sinne sind betäubt, wir verlieren den Sinn des Ganzen immer mehr aus den Augen, aus den Augen, aus dem Sinn. Für manch einen oder eine bestehen Entspannung und Genuss dann in Betäubung mit Alkohol, Zigaretten, Fernsehen, übermäßigem Essen und schnellem Sex. Kurz, mit all dem, was sich der Mensch so alles einfallen lässt, um sich selbst und dem Alltag oder unangenehmen Gefühlen zu entfliehen.

Es sieht so aus, als seien dies mehr oder weniger moderne Rituale der Sinn-suche, der Sinnlichkeit und der Sinnesbetäubung, die meist schon in der Jugend kultiviert werden. Was die Ursache für all diese Ausflüchte sein mag, hat schon andere Bücher gefüllt. Mein Anliegen mit diesem Buch ist es, neue Rituale, religiös unbeeinflusst, oder Gewohnheiten zu kultivieren, die deine Sinne nicht abstumpfen lassen, die nicht der Flucht aus dem eigenen Kopf und Körper dienen, sondern dem Gegenteil: dem Zu-sich-Kommen, dem Bei-sich-Sein und dem Wohlgefühl, das Leben genießen zu können,



---

INVESTITION  
IN EINEN  
GUTEN MORGEN

---

mit allem, was so um die Ecke biegen mag. Was eignet sich da mehr als der Morgen, um sich in aller Sinnlichkeit auf die Herausforderungen des Tages vorzubereiten? Mitten am Tag ist der Zug meist schon abgefahren, und abends, wenn sich Müdigkeit und Erschöpfung angehäuft haben, fällt es oft schwer, sich sinn-voll zu entspannen.

---

ASIEN MACHT  
UNS WAS VOR

---

Besonders in asiatischen Kulturen gibt es für den Morgen ganz wunderschöne Rituale, die in der Gesellschaft fest verankert sind und für den Tag eine positive Ausrichtung schaffen: In China trifft man sich im Morgengrauen im Park zu einer großen Runde Tai Chi, Alter und sozialer Status der Teilnehmer sind dabei unerheblich. So werden durch beruhigende und energetisierende Bewegungen nicht nur Körper und Geist gekräftigt, auch der Gemeinschaftssinn wird gestärkt.

Auf der hinduistischen Insel Bali habe ich mich jeden Morgen über die wunderhübschen kleinen Opfertischen gefreut, die die Frauen in aller Früh an den Straßenrand, auf den Gehweg, an die Kassen in Geschäften sowie auf Roller oder andere Fahrzeuge stellen. Sie basteln aus Palmblättern, Blumen, Bambus oder Papier kleine Kunstwerke, bestückt mit Reis, Süßigkeiten, Räucherstäbchen, Geld und allem, was der jeweilige zu besänftigende Dämon oder freundlich zu stimmende Gott so brauchen könnte. Jeder gibt acht, dass er oder sie nicht auf die kleinen Gebilde tritt. Abends werden sie wieder weggeräumt, und morgens stehen neue Kunstwerke da. Ein wunderbarer Brauch, der sofort gute Laune macht und jeden Morgen an die Schönheit und Magie dieses Lebens erinnert.



Inga Heckmann

**Das kleine Buch vom guten Morgen**

Die besten Yoga-Übungen, Rituale und Rezepte für den Start in den Tag

Gebundenes Buch, Pappband, 176 Seiten, 15,5x21  
ISBN: 978-3-424-15327-9

Irisiana

Erscheinungstermin: Februar 2018

Jeden Tag ein guter Morgen

Dieses Buch zeigt, wie man mithilfe von kleinen Ritualen, einer liebevollen Körperpflege und einer Prise Achtsamkeit aus einem normalen oder gar miesen Morgen einen guten machen kann – für einen richtig guten Tag. Dazu gehören neben einem gesunden, schmackhaften Frühstück u.a. auch ein wenig Yoga, eventuell eine kleine Morgenmeditation und – als Grundlage eines guten Morgens – eine erholsame Nachtruhe. Eine beispielhafte Morgenroutine für eine Woche rundet das Buch ab und hilft dabei, zur eigenen Morgenroutine zu finden.



[Der Titel im Katalog](#)