

Seminar „Seelenmuskel“



Seine Lage ist einzigartig. Tief im „Inneren“ unseres Körpers agiert er als „Alleskönner“. Deshalb könnt Ihr ihn auch auf diesem ungewöhnlichen Trainingsoutfit nicht sehen! Er arbeitet still, da wir Anspannung und Verkürzung an ihm selbst nicht spüren und er arbeitet auch rundum. Somit funktioniert er auch als Stabilisator und hat eine große Bedeutung für unsere Körperhaltung und unser Wohlbefinden. Er stabilisiert das Becken und sorgt für eine neutrale Wirbelsäulenposition. Er beeinflusst auch unsere Atmung, unsere Verdauung und unsere emotionale Balance.

Wie kann der Hüftbeuger verkürzen?

Leider neigt der Hüftbeuger dazu, sich zu verkürzen, wenn wir ihn zu wenig dehnen oder zu viel in einer gebeugten Position verharren. Das kann zum Beispiel passieren, wenn wir viel sitzen, ob am Schreibtisch, im Auto oder auf dem Sofa. Auch andere Faktoren können den Hüftbeuger verkürzen, wie Stress, falsches Training oder Verletzungen.

Ein verkürzter Hüftbeuger kann verschiedene Beschwerden verursachen, die unsere Lebensqualität einschränken können. Dazu gehören:

Rückenschmerzen

Wenn der Hüftbeuger verkürzt ist, zieht er das Becken nach vorne und erzeugt so eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule (LWS). Das führt zu einer erhöhten Belastung der Bandscheiben und der Rückenmuskulatur, die versucht, das Becken wieder auszugleichen. Die Folge sind oft Schmerzen im unteren Rückenbereich.

Hüftschmerzen

Ein verkürzter Hüftbeuger kann auch die Beweglichkeit der Hüfte einschränken und zu einer Reizung des Gelenks führen. Das kann sich als Schmerzen in der Leiste oder im Oberschenkel bemerkbar machen.

Knieprobleme

Ein verkürzter Hüftbeuger kann auch die Ausrichtung des Knies beeinträchtigen und zu einer Fehlbelastung führen. Das kann zu einer Überdehnung oder Entzündung der Bänder oder Sehnen im Knie führen.

Atemprobleme

Ein verkürzter Hüftbeuger kann auch die Atmung beeinträchtigen, indem er den Brustkorb einengt und die Zwerchfellbewegung behindert. Das kann zu einer flachen und schnellen Atmung führen, die weniger Sauerstoff in den Körper bringt.

Verdauungsprobleme

Ein verkürzter Hüftbeuger kann auch die Verdauung beeinträchtigen, indem er auf die inneren Organe drückt und deren Funktion stört. Das kann zu Blähungen, Verstopfung oder Reizdarm führen.

Emotionale Probleme

Ein verkürzter Hüftbeuger kann auch unsere emotionale Balance beeinträchtigen, indem er unsere Stimmung und unser Selbstvertrauen senkt. Der Hüftbeuger wird oft als der "Muskel der Seele" bezeichnet, weil er mit unseren Gefühlen verbunden ist. Wenn er verkürzt ist, kann er Angst, Stress oder Depressionen verstärken.

Ein gesunder und flexibler Hüftbeuger kann uns also nur viele Vorteile bringen.

Im Yoga finden wir viele Übungen die speziell auf den Hüftbeuger abzielen. Nicht alle Übungen sind für alle Menschen gleich gut geeignet. Die Ausführung sollte selbstverständlich schmerzfrei, richtig und damit auch effektiv sein. Dabei werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien, die Nerven und die Energiebahnen angesprochen.

Für ein ganzheitliches Verständnis des Seelenmuskels beginnen wir das Seminar mit einer theoretischen Einführung die ca. 1,5 Stunden dauert.

Ein vollständiges Skript hierzu wird ausgehändigt.

Nach einer kurzen Teepause werden wir den Seelenmuskel durch aktive Yang Übungen kräftigen und somit auch in unserem Körper kennen lernen. Mit ausgiebigen, sanften Yin Übungen bringen wir uns und unseren Seelenmuskel in einen entspannten und harmonischen Seins Zustand.

Datum: Sonntags

Uhrzeit: 10.00 – 13.30 Uhr

Kosten: 59,- €

Ich freue mich, Dich zu diesem wertvollen und wichtigen Seminar begrüßen zu dürfen.

Namasté

Alexandra