

Mein Becken – das Tor zur Freiheit!

Kennst du deinen Seelenmuskel?

Wir alle stehen in unserem Leben teils unter Stress und Anspannung oder auch die Traurigkeit gehört dazu. Genau diese Emotionen können sich in der Hüfte abspeichern. Die Kennzeichen finden sich in unseren Muskeln wieder. Oft ziehen sich die Hüftöffner, starke Muskeln unseres Körpers, bei jeglicher Art von Stress zusammen. Der grosse Lendenmuskel (Psoas), auch Seelenmuskel genannt, ist mit unserem Nervensystem verbunden und somit indirekt auch eng mit unseren Emotionen verflochten. Er hilft uns zur aufrechten Haltung, dient als Verbindung von Unter- und Oberkörper und wirkt als Stabilisation der Wirbelsäule mit. Spannend ist, dass dieser Muskel bei ständiger Anspannung eine große Anzahl verschiedener schmerzhafter Symptome hervorrufen kann wie Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Ischiasprobleme, Skoliose, Hüftdegeneration, Knieschmerzen oder auch Verdauungsprobleme. Denn die umliegenden Organe werden durch die Dauerspannung des Muskels beeinflusst, so können Organe eingeeengt werden, die Nerven geraten unter Druck, es fehlt mit der Zeit an der allgemeinen Beweglichkeit und so kann es Einschränkungen bis zur Zwerchfellatmung geben. Zu enge Kleidung, viel Sitzen, falsche Schuhe und Bewegungsmangel unterstützen oft die Daueranspannung des Muskels zusätzlich. Nicht zu vergessen ist, dass die Daueranspannung dem Körper eine andauernde Gefahr aufzeigt, was irgendwann ebenfalls zu einer Entkräftung des Immunsystems sowie der Nebenniere führen kann. Um diesen nutzlosen Spannungen entgegen zu wirken, hilft es Stresshormone abzubauen und eine Entspannung durch Lockerung und Dehnung des Muskels zu veranlassen. Denn wenn unsere Hüftöffner frei sind und funktionell arbeiten können, fließen auch unsere Energien im Körper besser. In einigen Bewegungslehren werden die Hüfte – unter anderem auch die Schultern – als «Tor zur Freiheit» beschrieben. Es heisst, weisen diese Gelenke mehr Beweglichkeit und Öffnung vor, erfährt man mehr Freiheit und Leichtigkeit im Leben

Stresshormone abbauen zur Entlastung des Seelenmuskels:

Sinkt das Stresshormon abends nicht genügend ab, bleibt auch unser Seelenmuskel weiterhin in Anspannung. **Hier ein paar Tipps zur Entlastung:**

- Sportliche Betätigung kann Anspannungen abbauen und senkt so den Stresshormonspiegel. Dabei ist es allerdings wichtig, nicht zu hart und zu lange zu trainieren. Empfohlen sind da feine Trainingseinheiten plus anschliessende Atemübungen, wie die Wechselatmung oder Entspannungsreisen. Keine Trainingseinheiten, welche auspowern.
- Wenn du es nicht schaffst regelmäßig für einen Ausgleich zu sorgen und unter chronischem Stress leidest steigt dein Stresshormonspiegel zu stark an. Lebensmittel wie raffinierter Zucker, Weizenmehl und Frittiertes regen ebenfalls die Stresshormonausschüttung an.
- Mit einer ausgewogenen Ernährung, feine und darauf abgestimmte Bewegung, wie auch regelmässige Atemübungen kannst du ganz einfach dafür sorgen überschüssige Stresshormone wieder abzubauen.

Tipp: Vitaminreiche Helfer zur Linderung von Anspannung: Bananen, Brokkoli, Grünkohl, Kopfsalat, Kresse, Limette, Mangold, Orange, Pfirsich, Sellerie, Spinat, Tomate, Zitrone.

Kreiere dir dein Smoothie: 1. Zuerst Blattgemüse 2 Früchte & Gemüse dazugeben 3 für Süße & Würze (Chiasamen, Honig, frischer Ingwer, frische Kräuter, Vanille, Zimt) sorgen 4 Flüssigkeit dazu gießen (gefiltertes Leitungswasser, Kokosnusswasser, Nuss- Mandel- oder Getreidemilch)

Beweg dich mit uns. Öffne dein Tor zu Freiheit!

vitale Öffnung



Abfolge 3-5 wiederholen
feine Mobilisation



Schlussentspannung im Sitzen oder Liegen



„Atme dich frei“
Videos: Wechselatmung integrieren (Erklärung in Fibel)

- 1.) Vitale Öffnung
- 2.) Feine Mobilisation
- 3.) Tonaufnahme. Entspannungsreise an's Meer

• Mein tägliches Brot: Hüftöffnung!

Die sanfte und gute Vorbereitung in Kombination der tiefen Ausatmung ist der Schlüssel zu einer entspannten Hüftmuskulatur. Durch eine regelmäßige Praxis können so die Hüften geschmeidig bleiben, denn sie sind fest durch Bänder und Muskeln befestigt und entsprechend stabil. Gehe daher nicht über deine Grenzen hinaus und höre auf deinen Körper! Fünf gute Gründe für eine tägliche Praxis der Hüftöffnung: 1. Das Sitzen verkürzt Muskeln, diese werden gedehnt und die Körpervorderseite geöffnet. 2. Linderung von Rückenschmerzen. 3. Mehr Beweglichkeit im Becken. 4. Positive Beeinflussung des Beckenenergiezentrums, dem Ort der Gefühle und der Kreativität. 5. Bessere Verdauung. Nimm dir täglich 2minuten Zeit und praktiziere den Ausfallschritt.



R/L Becken über 3 Atemzüge sinken lassen