

WORKSHOP

Hüfte & innere Freiheit



fit in balance+



In diesem Workshop geht es um die Freiheit und Geschmeidigkeit in den Hüften.

Ob wir wollen oder nicht, im Leben des Menschen wechseln sich Yin und Yang Phasen, Zeiten der Aktivität mit Zeiten der Passivität, Höhen und Tiefen immer wieder ab.

Um innere Freiheit zu erleben und in Harmonie mit sich und der Welt zu sein, müssen wir immer wieder auf allen Ebenen in den Ausgleich kommen.

Auf der Körperebene spiegeln uns die Hüfte und die Hüftgelenke das Ausgleichen zwischen Yin und Yang, Aktivität und Passivität, weiblich und männlich, Tag und Nacht, und viele andere dieser Gegensätze wieder. Die Aufgabe der Hüfte ist es, zwischen all den Gegenpolen das Gleichgewicht zu halten und immer wieder herzustellen.

Die Hüfte gleicht körperlich, z. B. die Bewegungen unserer beiden Beine aus und verbindet sie. Als zentraler Bereich unseres Körpers schafft sie den Ausgleich zwischen dem Rumpf und den Beinen und lässt uns im Leben voran kommen.

Durch unser tägliches Sitzen haben sich mit der Zeit die Muskeln im Hüftbereich verkürzt, besonders Faszien und Muskeln verlieren an Beweglichkeit und führen zu Schmerzen und Beschwerden auch in anderen Körperbereichen, wie z. B. dem unteren Rücken.

Auch wenn wir seelisch aus dem Gleichgewicht geraten oder Lebenskrisen durchleben, manifestieren sich diese „Turbulenzen“ auf somatischer Ebene in den Hüften.

In diesem Workshop geht es um die Freiheit und Geschmeidigkeit in den Hüften.

Wir werden durch eine dynamische Praxis mit vielen repetitiven Dehnungen gehen.

Die Praxis ist für jeden durchführbar und für jedes Level geeignet, da immer Variationen angeboten werden.

Namasté

Nina