

Aroma Yoga®
hybrid: **SPEZIAL**
in Präsenz & online

7. Juni 2024
18.30-21:00 Uhr

„Gesunde Hüften“
Yin & Yang Yoga

@yogastadl
yogastadl.at



“So oft hören oder lesen wir von „steifen, engen Hüften“
und Hüftöffner Übungen, aber was bedeutet das WIRKLICH?

Gleich vorweg: Es gibt keine allgemeine Antwort!

Wir alle haben unterschiedliche anatomische Strukturen und individuelle Unterschiede in der Flexibilität und Mobilität. Erspüre in diesem Workshop deine persönlichen Grenzen und wie du deine Hüften stärken, dehnen und mobilisieren kannst!

Unsere Hüften möchten 360 Grad bewegt werden!

Hast du auch das Gefühl enge oder steife Hüften zu haben?

Damit bist du eine/r unter vielen. Denn Unbeweglichkeit in diesem Bereich des Körpers ist weit verbreitet. Wir alle sitzen zu viel und bewegen uns meist einseitig, und deshalb werden die Hüften einfach zu wenig gefordert.

Eine steife, enge Hüfte wird dann zum Problem, wenn Schmerzen auftreten. Oft ist eine unbewegliche Hüftmuskulatur für Rückenschmerzen verantwortlich. Genauer gesagt ist der “untere Rücken” betroffen.

Wenn du also bereits Rückenschmerzen hast oder einfach deinen Bewegungsradius in den Hüften verbessern möchtest ist dieser Workshop für dich.

Unsere Hüften besitzen die Fähigkeit, sich in alle Richtungen zu drehen, strecken und zu bewegen, wie auch unsere Schultergelenke. Aber wir bewegen sie im Alltag zu einseitig, immer in den selben Abläufen, und dadurch verkümmern unsere Muskeln und die Beweglichkeit wird eingeschränkt. Und irgendwann führt diese Unbeweglichkeit auch dazu, dass wir Schmerzen bekommen.

Das beste Beispiel ist der typische "Bürojob", vielleicht übst du sogar so einen aus? Hier sitzen wir uns wortwörtlich den Po platt (ich war 20 Jahre auf dem Bürostuhl :) Wer motiviert ist, geht nach der Arbeit eine Runde laufen oder macht ein paar Kräftigungsübungen.

Wer zu wenig macht, seinen Körper nicht herausfordert und aufs Mobilisieren der Hüfte vergisst, der wird schon bald folgende Beschwerden haben:

Rückenschmerzen – vor allem im unteren Rückenbereich

Hohlrücken – aufgrund von Verkürzungen der Muskeln

Kniebeschwerden – wegen zu viel Druck auf den Knien, den die Hüfte nicht ausgleichen kann

Hüftschmerzen – genauer gesagt Schmerzen im ISG (Illiosakralgelenk)

Deshalb mein Tipp an Alle, die einen sitzenden Job haben: Arbeitet dringend an eurer Hüftbeweglichkeit.

Und auch wer Schmerzen im unteren Rücken loswerden möchte, sollte seine Hüfte mobilisieren und es ihr ermöglichen wieder in alle Richtungen bewegbar zu sein. Oft wird auch von einer blockierten Hüfte gesprochen. Das ist aber nichts anderes als ein Hüftgelenk, das in seiner Bewegung eingeschränkt ist.

Mit Dehnübungen, Mobilisierungsübungen und Kräftigungsübungen kannst du die Bewegungseinschränkung der Hüfte Stück für Stück lösen.

Meine Hüften und meine Geschichte

Ich wurde bereits als Baby mit einer Hüftdysplasie geboren, damals rieten die Ärzte meiner Mama Spreizwindeln und dann würde es sich rauswachsen. Mit 10 Jahren wurde dann eine Skoliose in meiner Wirbelsäule festgestellt und mit 40 hatte ich dann meine Hüft-Op mitten in meiner Yogalehrerinnen Ausbildung. Eine "Fehlstellung in der Hüfte" hatte mein Labrum zerstört, OP, wochenlang Tromboosespritzen und wochenlang Krücken... damals sagte man mir: Nie wieder Yoga. Und ratet mal, was mir geholfen hat?

Y o g a. In klitzekleinen Schritten. Geübt und nicht aufgegeben. Und natürlich alle Übungen die wir in diesem Workshop praktizieren.

Hüftflexibilität & Hüftmobilisation sind SO wichtig für unseren Körper. Wusstest du, dass langes Sitzen, verschiedenste einseitige Belastungen durch bestimmte Sportarten oder schlichtweg unser natürlichen Alterungsprozess unsere Gelenke bereits ab dem 30. Lebensjahr langsam und stetig weniger beweglich werden lässt

Kurzum: Es ist w i c h t i g und r i c h t i g an unserer Hüftbeweglichkeit zu arbeiten und die Hüfte regelmäßig zu mobilisieren.

UND WIESO ÄTHERISCHE ÖLE beim THEMA “Gesund Hüften”?

Die Hüften sind ein emotionales Speicherzentrum, in dem sich alte unverarbeitete Emotionen, Traumata oder Blockaden festsetzen können. Während wir uns in den Hüftöffnungen befinden, können diese alten Emotionen an die Oberfläche kommen und sich auf natürliche Weise lösen.

Folgende Ätherische Öle eignen sich dazu wunderbar:

Bitte suche dir aus diesen Vorschlägen 3 bis maximal 5 Ätherische Öle aus.

Beachte, dass Ölemischungen um ein vielfaches stärker wirken als Einzelöle.

Ich empfehle bei Ölemischungen max. 3, bei Einzelölen max. 5.

Du kannst natürlich auch ohne mitmachen oder z.B. nur ein ätherisches Öl verwenden. Fühl dich frei für dich selbst reinzuspüren, was stimmig ist.

ALLGEMEINES LOSLASSEN, wenn du nicht weißt bzw. nicht benennen kannst, was du an Emotionen in deinen Hüften gespeichert haben könntest:

Lavendel, Release Mischung von Young Living, Bergamotte, Kamille, Mandarine, Rose, Muskatellersalbei, Ylang Ylang, Geranie, Sandelholz, Weihrauch, Vetiver,

Angst, Schrecken, Terror:

Solltest du so etwas als Thema haben, sei dir bewusst, dass diese Erlebnisse dein Gehirn und Nervensystem, das Herz, die Nieren und den Darm beeinflussen.

Unterstützende ÄTHERISCHE ÖLE: Basilikum, Weihrauch, Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Vetiver, Orange, Ylang Ylang, Majoran, Muskatellersalbei,

Traurigkeit, Trauer, Depression

beeinträchtigen das Herz, die Lunge und das Immunsystem.

Unterstützende ÄTHERISCHE ÖLE: Kardamom, Eukalyptus, Limette, Rosmarin, Ylang Ylang, Weihrauch, Patschuli, Sandelholz, Rose

Kontrollzwang, immer wieder ausser Kontrolle sein

Das Gefühl der mangelnden Kontrolle betrifft die Blase, die Fortpflanzungsorgane und die Nebenhöhlen

Unterstützende ÄTHERISCHE ÖLE: Basilikum, Zimt, Zypresse, Eukalyptus, Wacholder, Patschuli, Bergamotte, Sandelholz, Rose, Jasmin, Zistrose, Vetiver, Ylang Ylang

Groll, Missgunst

wirkt sich auf die Schilddrüse aus, Mund und Hals aus.

Unterstützende ÄTHERISCHE ÖLE: Nelke, Lavendel, Sandelholz, Orange, Nelke, Zimt, grüne Minze, Myrrhe, Myrte, Salbei, Zitronengras

Vorbereitung für die Yin Einheit:

- **2 Yogablöcke** (oder 2 dicke Bücher, jedes einem Band umwickelt)
- Decke und Matte, fettes Öl zum "Verdünnen" des ätherischen Öls, Küchenrolle

Achtung Kontraindikationen

Bitte verzichte im Falle Schwangerschaft oder in der Stillzeit auf die ätherischen Öle, ebenso wenn du unter Epilepsie leidest oder Krebs hattest.

Die Stunde tut dir auch ohne ätherische Öle sehr gut!

Ich freu mich auf dich. Herzensgruss

Sabine

©Sabine Rueland, Hauptstraße 9, 8380 Neumarkt/Raab www.yogastadl.at
yogastadl@gmail.com