

The background is a deep red with a subtle, organic texture. Overlaid on this is a complex white line-art design. At the top left, there is a partial view of a flower head. The central focus is a large, multi-layered flower with many petals, each containing a small spiral. From the center of this flower, several long, pointed leaves or petals extend outwards, each also featuring a spiral pattern. Interspersed among these leaves are several small, sun-like symbols with radiating lines. The overall composition is symmetrical and intricate, typical of traditional folk art or decorative book covers.

# Hüftöffner

Die so genannten „Hüftöffner“ im Yoga

Du hast es sicher schon oft in der Yogastunde gehört: Hüftöffner bringen Emotionen zutage. Sie können deine kreative Energie in wahnsinnige Sphären heben, aber im Gegensatz auch unangenehme Gefühle hochholen. Doch warum ist das so?

Hüften und Becken sind der Platz, in dem sich dein zweites Chakra befindet. Das Svadhisthana Chakra steht für folgende Themen: Beziehungen, Kreativität, Spaß und Sinnlichkeit. So kann es natürlich auch in der Yogastunde passieren, dass du in diesem Bereich sowohl körperliche als auch seelische Blockaden erfährst.

Vielleicht machen sich Erinnerungen an längst vergangene Beziehungen bemerkbar, denn auch diese speichern wir in unseren Hüften. Das bedeutet nicht, dass du im tiefen Lunge auf einmal an deinen unzuverlässigen Exfreund denken musst und in Tränen ausbrichst. Nope. Vieles geschieht auf einer unbewussten Ebene. Happy hips, happy mind!

Auf der körperlichen Ebene sind Hüftöffner ideal für uns Computermenschen, die den halben Tag sitzend verbringen: Du dehnt deinen Lendenmuskel, den Psoas, der für die Beugung im Hüftgelenk verantwortlich ist.

Das ständige und oft auch falsche Sitzen ist das größte Übel, das zu verkürzten Muskeln, Übergewicht und Hüftleiden beiträgt. Hinzu kommen Sportarten wie Laufen und Radfahren, die die Hüfte zwar stärken aber nicht flexibel halten. Und wer hätte es gedacht, auch Stress trägt zu morschen Hüften bei.

Wenn deine Hüftbeuger und vor allem der Lenden-Darmbeinmuskel (Iliopsoas) verkürzt sind, zieht sich der gesamte Oberkörper nach unten und vorne in Richtung Becken. Dein Becken kippt dadurch nach vorn, das Steißbein hebt sich und es entsteht ein Hohlkreuz. Zusätzlich können noch Nackenprobleme auftauchen.

Hüftbeuger sind zudem ideal für Läufer, Reiter und Menschen mit verkürzten Muskelgruppen. Also quasi für Jedermann // Jederfrau ;-).

# Hüftöffner



1. Anfangssammlung in Shavasana



2. oder in Supta Baddha Konasana - liegender Schmetterling



3. sanftes Dehnen



4. Pawanmuktasana - Rückenrollmassage



5. Hindolasana - wiegendes Kind



6. Baddha Konasana - sitzender Schmetterling



7. Upavistha Marjaryasana - Kuh-Katze im Sitzen



8. Bitilasana Marjaryasana - Kuh-Katze-Variationen im Viëfüßler



9. Parighasana Prep - Tor



10. Parighasana Prep - Tor



11. Anjaneyasana - tiefer Ausfallschritt



12. Ardha Kapothisana - halbe Taube



13. Sphinx mit angewinkeltem Knie



14. Malasana - yogische Hocke



15. Ananda Balasana - Happy Baby Pose



16. Shavasana