

The background is a deep red color with a subtle, grainy texture. Overlaid on this are intricate white line-art patterns. In the top left corner, there is a partial mandala design. The central and lower portions of the page are dominated by a large, detailed mandala. This central mandala features a complex, multi-layered floral design with a central sunburst motif. Radiating from this center are various geometric and organic shapes, including spirals, teardrop forms, and leaf-like patterns. The overall aesthetic is that of a traditional or spiritual artwork, possibly a book cover or a decorative endpaper.

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. Stuhl Mountain Pose Stuhl
Tadasana



2. Bound Angle Pose Variation
Stuhlfußblöcke Baddha
Konasana Stuhl Pada Blöcke



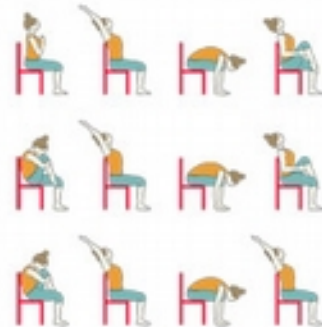
3. Stuhl Halsrollen B.



4. Stuhl Mountain Pose Stuhl
Tadasana



5. Stuhl Cat Cow Pose Stuhl
Marjaryasana Bitilasana



6. Sonnengruß Variation auf
dem Stuhl sitzend Surya
Namaskar Variation sitzt auf Stuhl



7. Krieger Pose I Stuhl Variation
Einhandgebet Virabhadrasana I
Stuhl Variation Eka Hasta
Namaste



8. Tree Pose Fußstuhl
Vrksasana Fußstuhl



9. Dreibeiniger, nach unten
gerichteter Hundeposenstuhl
Tri Pada Adho Mukha Svanasana
Stuhl



**10. Handstuhl mit erweiterter
Seitenwinkel-Pose-Variation**
Utthita Parsvakonasana Variation
Handstuhl



11. Chair Pigeon Pose Variation
Vorwärtsbeugung Gebetshände
Stuhl Kapotasana Variation
Uttanasana Namaste



12. Stuhl Mountain Pose Stuhl
Tadasana