



der psoas-muskel: sitz des gesunden gehens, der seele und des inneren wohlbefindens

ohne den psoas «fällt dir vieles schwer» - ein gesunder psoas ist die voraussetzung für eine gute haltung, einen schmerzfreien rücken, körperbalance & stabilität & einen aktiven beckenboden.

zudem ist der «seelen-muskel» auch eng mit dem atem, den organen und emotional-psychischen reaktionen verbunden, weshalb er dein inneres, deine organgesundheit, dein rundum-wohlbefinden, deine ausgeglichenheit und deine erdung intensiv beeinflusst.

1. in diesem tagesworkshop schauen wir uns zunächst an, warum wir aufrecht gehen und wir werden uns in der ersten hälfte mit deinem gehen beschäftigen.

obwohl wir alle gehen gelernt haben, kommen sehr verschiedene gangarten dabei heraus: hier eine humorvolle darstellung: <https://www.youtube.com/watch?v=eclp7zoduij>, viele gangarten sind zudem dysfunktional und tragen zu unseren beschwerden bei: die füsse entwickeln fehlerstellungen, die knie oder hüften schmerzen und der rücken tut uns (nach dem gehen) weh. in diesem kurs werden wir einen muskel kennen lernen, der für unseren aufrechten, schmerzfreien gang wesentlich ist und quasi nebenbei die funktionen unserer nieren, unserer bauchspeicheldrüse und unseres atems positiv beeinflusst: den psoas-muskel (auch hüft-lenden muskel genannt). am ende von 3 millionen jahren menschlicher evolution ist er entstanden, es gibt ihn gemäss paläoanthropologischen studien seit etwa 15tausend jahren und niemand wird beim gehen-lernen in seinem gebrauch unterrichtet.

2. zudem soll dieser workshop auch eine kleine entdeckungsreise zur botschaft dieses inneren "wahrnehmungsorganes" sein, der versuch diesem spiegelbild deines inneren erlebens näherzukommen und eine einladung zu einer kleinen, bewusste auszeit, in der wir uns auch mental mit unserm «aufrecht-sein und -werden», «(rückgrat beweisen?)», beschäftigen wollen.

ort: mellys kursraum, wettbachstraße 11, 71063 sindelfingen
anmeldung über: mellyskursraum@gmail.com , oder 0151 474 012 37

termin: 1. april 2023

leitung: bernhard schlage www.bernhardschlage.de

kosten: 50 – 100€ nach selbsteinschätzung

mitzubringen ist: bewegungskleidung, matze, decke, aufzeichnungen