

Psoas-Muskel der Seele

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



© Sebastian Kauritzki - Fotolia.com

Unser schnelllebiger moderner Lebensstil (mit ständigem Ansturm von Adrenalin auf unser sympathisches Nervensystem) bewirkt ein chronisches Triggern und Straffen des Psoas. Das kann eine Vielzahl von Beschwerden und schmerzlichen Erkrankungen wie: Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, Ischiasschmerzen, Bandscheibenprobleme, Spondylose,

Skoliose, Hüft-Degeneration, Knieschmerzen, Menstruationsbeschwerden, behinderten Bewegungsfluss und eine beeinträchtigte Zwerchfellatmung auslösen.

Der erste Schritt zur Pflege eines gesunden Psoas ist unnötige Spannungen und Stress abzubauen und Achtsamkeit für den Körper zu entwickeln. Ein entspannter und geschmeidiger Psoas ist ein Zeichen von spielerischem und kreativem Ausdruck. Er ist bereit, sich zu dehnen und zu öffnen. Er ermöglicht ein freies und vollständiges Aufrichten des Rumpfes und ein Öffnen des Brustraumes.

Im Qigong ist der Psoas seit Jahrhunderten bekannt, er wird der "Muskel der Seele" genannt und durch Körperübungen wie auch Konzentrationsübungen besonders gepflegt. In der Weiterbildung lernt man ein Bewusstsein für den Psoas zu entwickeln und ihn durch eine Anzahl ausgewählter Übungen und Behandlungsgriffe zu entkrampfen und zu entspannen.

Man erfährt die physiologischen Zusammenhänge und die Auswirkungen sowohl eines verspannten wie besonders eines entkrampften Psoas. Dieses Bewusstsein für den Muskel und die entsprechenden Übungen und Behandlungen können danach gezielt in der Therapie bzw. im Unterricht weitervermittelt werden.

Zielgruppe:

Physiotherapeuten, ergotherapeuten, Masseur und medizinische Bademeister, weitere am Thema interessierte Fachkräfte aus dem therapeutischen Bereich

Dozent/in Bhajan Noam: Bhajan Noam, Studium an der Kunsthochschule. Dann physiotherapeutische Ausbildung und ein fünfjähriges Studium zum Atemtherapeuten und Atempädagogen, seit 30 Jahren als Atemtherapeut und Atempädagoge tätig; tätig auch als Yogalehrer (Yogalehrer-Ausbildung bereits mit 18 Jahren). 20 Jahre Yoga Dozent. 1990 Ausbildung zum Fußreflexzonen-Therapeuten. Heiler (Mitglied im Dachverband Geistiges Heilen DGH); Reikilehrer in direkter Linie nach Mikao Usui. Autor von bisher 16 Büchern und über 1.000 Artikeln für Magazine und Blogs, seit 15 Jahren Verfasser von Artikeln und Kolumnist für die Zeitschrift YOGA Aktuell.

Termine:

So. 14.12.2025
09:00-17:00 Uhr

Preis:

155,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Schlachte 32
28195 Bremen
Tel. 0421 - 168 51 51

Seminarnummer:
SSH28141225

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

