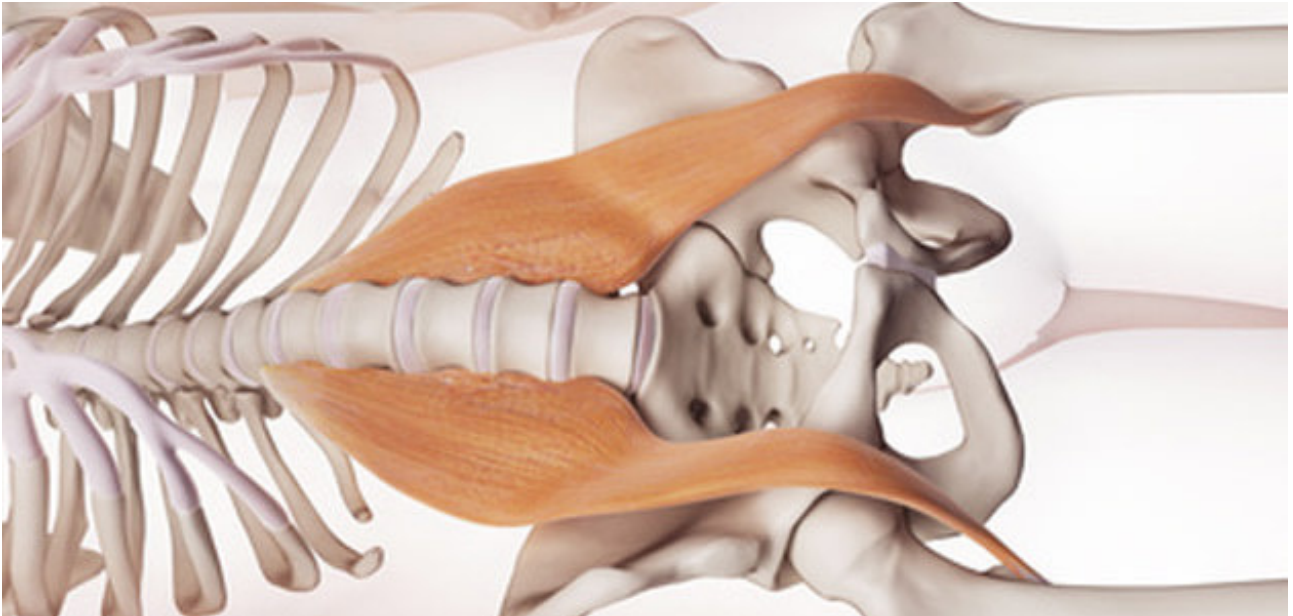

PSOAS - MUSKEL DER SEELE?



Kurszeit	Sonntag 21. Januar 2024 - 10.00 - 16.30 Uhr
Kursort	Ayur Yoga Center, Bleicherweg 45, Hintereingang Dreikönigsstrasse, 8002 Zürich
Kosten	120 Fr - 140 Fr - Selbsteinschätzung, bar am Kurstag zu bezahlen
Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin KleinTechnique, Tanz,
Anmeldung	Pia Fischer - mail@ somatic-yoga.ch - www.somatic-yoga.ch

Der Psoas hebt das Bein und beugt den Rumpf - er verbindet die Wirbelsäule mit den Beinen. Er ist über Faszien mit dem Zwerchfell verbunden und beeinflusst so unseren Atem und den Angstreflex. Der Psoas wird auch als ein Wahrnehmungsorgan betrachtet, der unseren tiefsten Wunsch nach Überleben und Blühen verkörpert. Er ist der primäre Bote des zentralen Nervensystems, deshalb wird er auch als Sprecher der Emotionen angesehen. Stress belastet den Psoas chronisch und spannt ihn an. Er beginnt, sich zu verkürzen. Dadurch werden unsere Haltung und die Funktionen der Bauchorgane erschwert, was zu vielen Schmerzen (Rückenschmerzen, Ischias, Bandscheibenprobleme, Hüftdegeneration, Mensbeschwerden, Verdauungsproblemen) führen kann. Tatsächlich ist der Psoas so eng in die grundlegenden physischen und emotionalen Reaktionen involviert, dass er, wenn er chronisch angespannt ist, dem Körper kontinuierliche Gefahrensignale sendet, was zu Erschöpfung und zur Schwächung des Immunsystems führen kann.

Wir vertiefen an diesem Kurstag die Anatomie und Physiologie des Psoas und die Strukturen, die damit zusammen hängen. Vorübungen unterstützen uns darin, die einzelnen Strukturen wahrzunehmen, loszulassen, was uns hemmt, und uns effizienter zu verbinden. Dann wenden wir das Erforschte in verschiedenen Asanas an. Der Workshop ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet

Pia Fischer ist seit fast 40 Jahren als Yoga- und Meditationslehrerin tätig und hat fast 30 Jahre als Cranio Sacral - und Polarity Therapeutin gearbeitet. Sie lebte 10 Jahre in Berlin und beschäftigte sich dort intensiv mit Tanzimprovisation, authentic movement und verschiedenen somatischen Methoden. Nach Aus- und Fortbildungen in Body Mind Centering, Laban / Bartenieff Bewegungsstudien und verkörperter Anatomie praktiziert sie seit 10 Jahren fast täglich Klein technique™ und ist diplomierte Lehrerin dieser Methode, die sich vor allem mit inneren Verbindungen und Beziehungen und deren Auswirkung auf unsere Bewegungen beschäftigt.