

Das HüftHeilbuch

Inka Jochum

Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern und beweglich zu werden



Inka Jochum

Das HüftHeilbuch

Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern und
beweglich zu werden

Über dieses Buch

Der ganzheitliche Gesundheitsratgeber für eine bewegliche und (schmerz)-freie Hüfte von der bekannten Atem- und Körper-Therapeutin und Bestseller-Autorin.

Die Hüfte ist ein wahres Wunder der Natur. Von den meisten wird sie jedoch erst wahrgenommen, wenn sie schmerzt. Und dann wird etwas gegen diesen Schmerz unternommen, anstatt nach den Ursachen zu suchen und diese zu beseitigen. Hüft-Beschwerden sind sehr oft Ausdruck der gesamten Aufrichtung des Körpers, und schon allein durch die Verbindung von Atem und Bewegung lassen sich viele Hüft-Probleme korrigieren.

Die erfahrene Körper-Therapeutin Inka Jochum informiert in ihrem neuen Gesundheits-Ratgeber anschaulich, wie man Blockaden, Steifheit oder Schmerzen nachhaltig selbst behandelt. Sie zeigt einfache Hüft-Übungen, die effektiv dabei helfen, die Hüft-Gelenke beweglich zu erhalten, Beschwerden

und Schmerzen zu lindern und Operationen möglichst zu vermeiden.

Mit ihrem Übungs-Programm wird die Hüftgelenks-Muskulatur trainiert und gestaute blockierte Energie ins Fließen gebracht. Die Hüftgelenke werden geschmeidig, und die Muskulatur wird durch die Bewegungen gekräftigt, tonisiert und vitalisiert.

Die Übungen können im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen durchgeführt werden und erfordern keine Vorkenntnisse oder besondere Beweglichkeit.

Inhaltsübersicht

Heiter immer weiter

Die geistige Einstellung

Hüftwissen

Die Hüftpraxis

Die innere Mitte spüren

Sprudelnde Quelle

Das Untere Dantien

Das Hüftprogramm im Stehen

Das müssen Sie wissen

Wie schon eingangs beschrieben, [...]

Die Schwingübungen

Der Palaversitz – die Hocke

Das Hüftprogramm im Knien

Das Hüftprogramm im Sitzen

Dehnübung

Variante: Dehnübung intensiver
Der Schmetterling

Das Hüftprogramm im Liegen

Die Seitlage

Die Rückenlage

Die drei Loslassübungen

Die erste Loslassübung

Die zweite Loslassübung

Die dritte Loslassübung

Das Heilmantra

Gesundheitstipps

Bürstenmassage

Duschen

Baden

Heißes Wasser trinken

Lachen ist die beste Atemübung.

Bewusstes Gehen

Ingwer, Kurkuma und Co.

Heilfasten

Dank

Heiter immer weiter

Die Hüfte ist ein wahres Wunder der Natur. Das Hüftgelenk ist nach dem Kniegelenk das zweitgrößte Gelenk des menschlichen Körpers. Durch das Hüftgelenk unterscheiden wir Menschen uns von den Vierbeinern, weil es uns ermöglicht, aufrecht auf zwei Beinen durchs Leben zu gehen.

Trotz dieser Bedeutsamkeit wird die Hüfte jedoch kaum wahrgenommen – meist erst dann, wenn sie schmerzt. Und dann wird etwas nur gegen diesen Schmerz unternommen, ohne die Ursachen zu bekämpfen.

Jeder einzelne Schritt hat eine Auswirkung auf die Füße, Knie und Hüftgelenke. Deshalb kann jeder Schritt, wenn er mit dem Atem verbunden und mit Achtsamkeit und Leichtigkeit ausgeführt wird, zu einer Heilübung für die Hüfte werden. Die Verbindung mit dem Atem ist bei allen Bewegungen von ungeheurer Wichtigkeit, denn nur durch die Synchronisation des Atems mit der Bewegung entsteht harmonisches Bewegen, ohne Gelenke und

Muskeln zu schädigen. Hüftbeschwerden entstehen häufig auch durch eine falsche Belastung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke beim Gehen, Laufen und Joggen.

Der Atem und das Erfahren der inneren Mitte sind deshalb die Voraussetzungen für eine dauerhafte, nachhaltige Heilung und Regulierung der Hüfte.

**Flexibel und beweglich bis ins hohe
Alter**



Die Atmung, die Leichtigkeit und die spielerische Ausführung der Übungen sind mir bei allen Bewegungsübungen besonders wichtig. Bis ins hohe Alter flexibel und beweglich bleiben ist erstrebenswert, denn die körperliche Beweglichkeit ist auch untrennbar mit der geistigen Beweglichkeit verbunden und bewahrt vor körperlicher und geistiger Erstarrung.

Die Hüfte umspielt die Körpermitte mit unserem wichtigsten Energiereservoir, dem Unteren Dantien. Seine japanische Bezeichnung »Hara« ist durch Karlfried Graf Dürckheim bekannt geworden. In der traditionellen chinesischen Medizin wird das Untere Dantien auch als »Zinnoberfeld« bezeichnet; Zinnober war im alten China ganz besonders wertvoll und kostbar, dadurch drückt sich die besondere Wichtigkeit und Wertschätzung dieses Bereichs aus.

Durch Übungen kann man dem Unteren Dantien Energie zuführen und auch verbrauchte Energie ausleiten. Nach meiner Erfahrung entsteht nach einiger Zeit intensiven Übens Wärme, die sich wohltuend auf unsere Gelenke in der Beckengegend auswirkt und damit zur Gesundheit unserer Hüfte

beiträgt. Deshalb ist auch das Erfahren der inneren Mitte ein wesentlicher Aspekt in diesem Buch.



In meine Kurse kommen immer mehr Menschen mit Hüftproblemen. Die Ursachen sind oft sehr vielschichtig und äußert schwierig zu diagnostizieren. Sie werden zum Beispiel auch durch die Seitlage beim Schlafen ausgelöst. Viele Hüftbeschwerden kommen weder aus dem Hüftgelenk noch aus den umliegenden Weichteilen, sondern haben ihren Ursprung im Iliosakralgelenk in der Lendenwirbelsäule oder im Knie und strahlen von dort in die Hüfte aus.

Die Erfahrungen, die ich über die Jahre gesammelt habe und nun erstmals hier in diesem Buch vorstelle, beziehen die vielschichtigen Aspekte der Ursachen mit ein und basieren auf einem ganzheitlichen Ansatz. Denn wir müssen uns immer wieder klar werden, dass jede Übung - auch ganz peripher, ob mit dem kleinen Finger oder mit dem kleinen Zeh - aus der Mitte kommen sollte und mit dem Atem verbunden werden muss.

Erwarten Sie nun bitte nicht von mir ein Beschreiben der häufigsten Hüftbeschwerden wie Hüftarthrose, Verschleiß des Hüftgelenkknorpels, Fehlstellungen des Hüftgelenks, zunehmende Steifheit oder Ruheschmerzen beim Liegen und