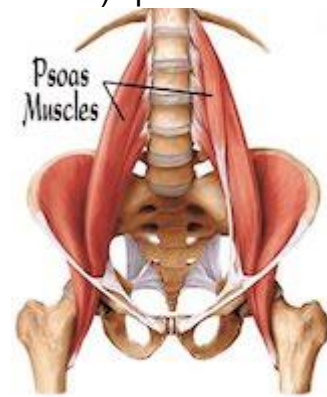


Psoas Release Exercises

4. Juli 2025, 14 – ca. 17.30 Uhr

Der Mensch hat – wie andere Säugetiere auch – einen eingebauten Reflex, Spannungen durch Vibration abzubauen. Dies kann spontan nach einem intensiven Erlebnis oder bei Sport, Yoga, Taiji oder Meditation geschehen. Es ist auch möglich, dieses „neurogene Zittern“ durch Übungen bewusst zu aktivieren. Indem man dem Körper Raum zum Schwingen gibt, können tiefere Spannungen den Körper verlassen. Das Schöne daran ist, dass dies in der Regel ganz allmählich und ohne intensive Emotionen geschieht. Der Psoas (großer Lendenmuskel) spielt dabei eine zentrale Rolle.

Neurogenes Zittern ist in östlichen Traditionen seit Jahrhunderten bekannt. In Indien zum Beispiel unter dem Namen „Kundalini-Kriyas“ und in China als Trainingsphase des Zhanzhuang Qigong. Die Psoas-Release-Übungen sind von diesen und anderen Übungen aus der Bioenergetik, dem Yoga und neuerdings auch von den Spannungslösungsübungen von David Bercei inspiriert.



Was kann der Workshop bringen?

Im Laufe des Lebens kann sich im Körper Stress in Form von Spannungen aufbauen. Durch Vibration löst sich diese Spannung wieder auf. Spürbar wird das z. B. durch ein angenehm weites Gefühl im Körper, mehr Vitalität und besseren Schlaf. Haltungs- und Bewegungsbeschwerden nehmen ab oder verschwinden. Bei Sport, Tanz, Kampfsport oder anderer Bewegung erleben Sie mehr Geschmeidigkeit und Koordination in Ihren Bewegungen. Dies ist unter anderem auf eine symmetrischere und entspanntere Körperhaltung zurückzuführen.

Was ist der Unterschied zwischen Psoas Release Exercises (PRE) und Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE)?

Bei beiden geht es darum, neurogenes Zittern (Tremor) hervorzurufen und zu regulieren. TRE betrachtet den Tremor hauptsächlich aus einer psychotherapeutischen Perspektive mit Schwerpunkt auf der Traumaverarbeitung. Bei PRE geht es eher darum, den eigenen Körper bzw. die eigene Biologie besser kennenzulernen und als „natürliches Biohack“ zum Stressabbau zu nutzen. Dabei nutzen wir in PRE auch andere Möglichkeiten, um die Muskeln zu ermüden – einschließlich Übungen aus Taijiquan und Qigong.

Weitere Informationen zum Neurogenen Zittern finden sich im Artikel von Tjeerd Verbeek zum Thema im Taijiquan & Qigong Journal 2/2024.

Für wen ist der Workshop geeignet?

Grundsätzlich für alle, die Interesse an Gesundheit und persönlicher Entwicklung haben. Für Praktizierende von Taiji, Qigong und anderen Bewegungskünsten ist er

wertvoll, weil er helfen kann, den Beckenbereich (Psoas) zu entspannen und auszurichten.

Für wen ist er nicht geeignet?

Dieser Workshop ist nicht geeignet, wenn Sie sich kürzlich einer (Unterleibs-) Operation unterzogen haben, schwanger sind (erstes Trimester), schwere psychische Probleme haben oder ein schweres Trauma hinter sich haben. Er ist keine (Psycho-)Therapie, kann aber manchmal therapeutisch sein. Im Zweifelsfall bitte vorher nachfragen.



Der Workshop wird von Tjeerd Verbeek geleitet.

Tjeerd ist Taiji- und Qigong-Lehrer und Biohacker aus Utrecht in den Niederlanden, er praktiziert die chinesischen inneren Künste seit den frühen Neunzigern. 2014 begann er, das Phänomen des spontanen Zitterns zu untersuchen. Er entwickelte auf der Grundlage seiner Erfahrungen mit verschiedenen Arten von Körperarbeit, Methoden zur Haltungsausrichtung, TRE und Meditation die Psoas-Release-Exercises (PRE), um neurogenes Zittern auszulösen und damit umzugehen. Es ist ein bodenständiger, nicht-therapeutischer

Weg, um neurogenes Zittern für Entspannung, Gesundheit und Vitalität einzusetzen.
www.biohackz.nl, www.tai-chi.nl

Inhalt

Der Workshop beginnt mit einer Einführung und einem Warm-up. Dann machen wir einige entspannende Vorübungen. Es folgen die Übungen und die Vibration. Danach machen wir eine Teepause und es gibt eine zweite Runde mit zusätzlichen Übungen, Tipps und Tricks. Wir schließen mit einer Feedbackrunde ab. Der Workshop ist ernst und es wird bestimmt auch gelacht!

Nach dem Workshop

Nach dem Workshop ist es gut, sich etwas Zeit zu nehmen, um die Erfahrungen zu verarbeiten. Vielleicht ist man auch ein wenig müde und fühlt sich nicht ganz fit. Planen Sie keine wichtigen Termine oder Aktivitäten für den Abend und den nächsten Tag. Mit Ruhe und Zeit zum Nachwirkenlassen werden Sie das Beste aus dem Workshop herausholen!

Praktische Informationen

Der Workshop dauert von 14 bis ca. 17.30 Uhr. Mitzubringen sind eine Yogamatte oder eine andere Matte zum Liegen, Kleidung, in der man sich gut bewegen kann und eventuell eine Decke. In den Pausen gibt es Tee. Bitte schalten Sie Ihre Telefone

während des Workshops komplett aus.

Unterrichtssprache ist Englisch, bei Bedarf mit deutscher Übersetzung.

Anmeldung:

Taijiquan und Qigong in Ostholstein GbR, Almut Schmitz, 0170-96 484 96,
almut@taiji-qigong-ostholstein.de, www.taiji-qigong-ostholstein.de