

„Kraftzentrum Mitte“ für einen gesunden Rücken

Teil 2: Der Musculus iliopsoas und das Ganzkörperdehnen

Der Muskelgruppe aus Psoas und Iliacus sind zahlreiche Bücher, Videos etc. gewidmet, weil sie leider viele Probleme verursachen kann. Da wir nicht als „Sitzlinge“ konstruiert sind, sondern als Läufer, meldet der Psoas sich gerne, wenn wir zu viel sitzen, aber auch bei Überlastung, wenn wir zu oft trainieren. Der Iliopsoas wird häufig überfordert und neigt zur Verkürzung. Da die Muskelgruppe über Muskel- und Faszienketten mit dem ganzen Körper verbunden ist, stelle ich Ihnen diesmal die dazu passende Körperübung vor: das Ganzkörperdehnen.

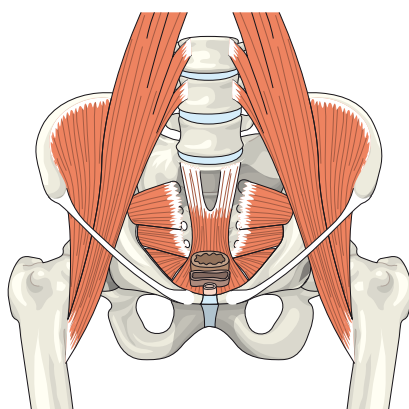
Grundlagen Der Iliopsoas besteht aus zwei großen Muskeln, dem M. iliacus und dem M. psoas. Da beide den gleichen Ansatz an einer Sehne am kleinen Rollhügel des Oberschenkelknochens haben, wird er oft zusammengefasst und als M. iliopsoas bezeichnet.

Der Psoas oder große Lendenmuskel umfasst und bewegt mehrere Gelenke. Er spannt sich von den 5 Wirbelkörpern, den Querfortsätzen und den Bandscheiben der Lendenwirbelsäule (L1-5) über das Becken zur Innenseite des Oberschenkelknochens, zu einer dortigen Sehne, und hat damit – ähnlich wie ein Flaschenzug – eine enorme Hebelkraft. Eine Überlastung dieser Sehne kann zur Entzündung eines Schleimbeutels führen. Dies wird als Psoas-Syndrom bezeichnet.

Seminar-Tipp Dozentin: Barbara von den Driesch Ganzheitliches Rückentraining

Start	Schule
26.02.	Essen (online)
19.03.	Rosenheim
21.05.	Augsburg

Alle Termine und Informationen auf www.paracelsus.de



© Jörg Mair (aus: Starker Beckenboden, iiva Verlag)

Abb. 1: Anatomie von Beckenboden und Iliopsoas

Die oberflächliche Schicht des Psoas major entspringt vom 12. Brustwirbelkörper Th12, der 12. Rippe, vier Lendenwirbelkörpern (L1-4) und den dazugehörigen Bandscheiben. Die tiefe Schicht des Psoas major entspringt den Querfortsätzen der Lendenwirbel L1-5. M. psoas major steht in enger örtlicher Beziehung zum Lendennervengeflecht, ebenso zum Zwerchfell und den Nieren.

Kontrahiert dieser Muskel, werden die Lendenwirbel, das Becken und das Bein bewegt. Beim Stehen und Gehen ist er ständig aktiv.

Der Iliacus oder Darmbeinmuskel liegt im Darmbein, im Darmbeinkamm und an der Vorderseite des Iliosakralgelenks (Abb. 1).

Der Iliopsoas ist mit dem zweiten Chakra verbunden (s. Ray Long: Yoga Anatomie 3D, S. 58). Seine Gegenspieler sind der Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel) und der Biceps femoris (rückwärtige Oberschenkelmuskulatur). Er hat einen Schleimbeutel, wo er vom Becken hinab zum Rollhügel des Oberschenkelknochens reicht. Dieser wird oft zu wenig gefordert und der Bereich zu wenig „geschmiert“, sodass es zu Schmerzen und Entzündungen an dieser Stelle kommen kann.

Ganzheitliches Arbeiten Mit dem Iliopsoas sollte meiner Erfahrung nach immer ganzheitlich gearbeitet werden. Und was sich bitte von selbst versteht: Auch wenn wir uns auf diese Muskeln konzentrieren – es wird immer der ganze Mensch bewegt!

Was meine ich als Trainerin mit ganzheitlich? Ich beziehe mich auf den Körper, den Verstand oder Geist, die Seele und den Energiekörper. Im Grunde ist dies alles eins, nur wir Menschen versuchen, hier eine Trennung zu schaffen.

Im hervorragenden Buch „Der Seelenmuskel“ von Dr. Angela Fetznner ist zusammengefasst, was ich in meiner Arbeit schon oft erfahren habe: Dass der Iliopsoas auch ein Muskel ist, der sehr stark auf Stress reagiert. Denn er ist der Muskel, den wir im Ernstfall zum Weglaufen und Kämpfen benötigen würden, was wir aber in vielen Situationen nicht tun. Wer etwa erlaubt es sich schon, gegen seinen Chef körperlich zu kämpfen oder vor ihm davonzulaufen? So kommt es auch aus psychischen Gründen häufig zu einer chronischen Anspannung des Iliopsoas.



Barbara von den Driesch
Wellness- und Bewegungstrainerin, Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V.
vondendriesch@wellness-fachverband.de





Das Ganzkörperdehnen

Aufwärmen Legen Sie ein fetziges Musikstück auf (z.B. „Crocodile Feet“ von James Asher oder „Jerusalem“ von Master KG) und schütteln Sie Ihren ganzen Körper durch. Wie Sie es auch bei Tieren beobachten können, schütteln diese sich nach stressigen Erlebnissen oder schlagen mit den Flügeln. Stresshormone können effektiv durch Bewegung abgebaut werden, da der Stoffwechsel aktiviert wird. Dies macht sich auch das Neurogene Zittern zunutze, eine relativ neue Methode auf dem Gesundheitsmarkt.

Dehnen Bitte üben Sie das Ganzkörperdehnen täglich und nutzen Sie hierfür gerne mein Video, das Sie über den unten abgebildeten QR-Code abrufen können. Wenden Sie sich besonders dem Iliopsoas zu, und machen nach einem Aufwärmstück immer einmal die in Abb. 2 dargestellte Dehnung im Ausfallschritt. Achten Sie auf die korrekte Ausführung.



Abb. 2: Dehnungsübung für den Iliopsoas – falsch ausgeführt (links) und richtig gemacht (rechts), da der Nacken lang und nicht geknickt ist.

Kräftigen und Durchfeuchten Den Iliopsoas können Sie mit Hilfe der Körperübung „Tanz des Rochens“ kräftigen und geschmeidig machen (s. Paracelsus 02.12).

Entspannen Legen Sie sich auf den Rücken, damit der Iliopsoas „gelängt“ ist und nicht kontrahiert, und machen Sie dann eine Chakrareise: Visualisieren Sie die Farben der Chakren (Energiezentren) von unten nach oben und wieder von oben nach unten, und tönen Sie dazu die entsprechenden Laute (Tab.). Dann nochmals von oben nach unten. Vom Himmel zur Erde, vom Feinstofflicheren zum Materiellen. So können Sie die Energie im gestauten 2. Chakra, das zum Iliopsoas gehört, wieder ins Fließen bringen und die Energie nach oben und unten abfließen lassen.

Chakra	Ort	Farbe	Ton
1.	Damm	dunkelrot	U
2.	2 Fingerbreit unterhalb Bauchnabel	orange	O geschlossen
3.	Höhe Magen und Solarplexus	sonnengelb	O offen
4.	Brustbeinmitte	rosa oder grün	A
5.	Kehle	türkis oder hellblau	E
6.	Mitte der Stirn	saphirblau	I
7.	An der Fontanelle	weiß oder gold	M

Abschluss Decken Sie sich warm zu und lauschen Sie den Echos dieser Bewegungs- und Entspannungsreise.



Barbara von den Driesch führt Ihnen die Dehnungsübung in einem kurzen Video-Clip vor. Einfach den QR-Code scannen und jederzeit darauf zugreifen!

Heilige Sexualität – Tattva Viveka Sonderheft

Das Sonderheft lässt uns an der erotischen Welt verschiedener Weisheitstraditionen teilhaben und zeigt uns auf, wie wir durch Sexualität Ganzheit und Heilung erfahren können. Denn wir können wählen, wie wir unser sexuelles Begehren erfüllen möchten: entweder auf eine rohe, eher animalische Art und Weise oder im Sinne des reinen Eros. Wobei einzig der reine Eros es vermag, das Göttliche und das Profane zu verbinden.



Mit Beiträgen von
Dr. Dieter Duhm und Sabine Lichtenfels,
Margot Anand, Diana Richardson, Ilan
Stephani, Osho u. v. m.

Print 11,80 €, digital 8,60 €
Redaktion Tattva Viveka,
Tel. 0162-1954627,
Ebersstr. 7, 10827 Berlin,
kontakt@tattva.de