

# „Kraftzentrum Mitte“ für einen gesunden Rücken

## Teil 1: Der Beckenboden und die Körperübung „Stand der Kraft“

Ein gesunder Rücken fängt bei den Füßen an. Nur wenn das Fundament ausbalanciert ist und eine flexible Stärke durch beide Fußgewölbe (Längs- und Quergewölbe) gegeben ist, kann sich diese über Faszienketten und Muskeln im Körper fortsetzen: über die Beinmuskulatur zur Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur, weiter zum Zwerchfell und hoch hinaus bis zum Kopf. Dafür ist eine starke und flexible Mitte, bestehend aus der innersten Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur, Zwerchfell und Hüftbeuger, erforderlich. Je nach Trainingsmethode wird das Zusammenspiel dieser Muskeln als „Kraftzentrum Mitte“, Inner Unit, Core Stability oder Powerhouse bezeichnet.

**Der Beckenboden** Fangen wir mit dem Beckenboden an, der das Becken nach unten hin abschließt. Auch wenn es je nach Lehrbuch Unterschiede in der Einteilung gibt, lässt er sich in etwa so skizzieren:

Die äußere Schicht, von unten betrachtet, bezeichnet die sich um Anus und Geschlecht legende Achterschleife aus Musculus bulbospongiosus und Musculus sphincter ani externus (äußerer Anusschließmuskel). Ihre Ansatz-

punkte sind vorne am Körper das Schambein, hinten das Steißbein.

Die mittlere Schicht ist das vordere Beckenbodendreieck (Diaphragma urogenitale). Es verbindet die Sitzhöcker und die Schambeinäste quer miteinander und verschließt den vorderen Bereich des Beckens. Da hier die Blase, die Geschlechtsorgane und der Darm gehalten werden sollen, ist diese Muskulatur quer gestreift. Das Diaphragma urogenitale wird vom Musculus transversus perinei profundus und M. superficialis gebildet. Dieser Muskel umschlingt den Blasenhal und bildet den Blasenschließmuskel.

Die innere Schicht besteht aus dem hinteren Beckenbodendreieck (Diaphragma pelvis). Ein Teil davon ist der berühmte PC-Muskel.

Schnittpunkt der Beckenbodenschichten ist der Damm, ein wichtiger Energiepunkt für Gesundheit. Eine meiner Ausbilderinnen, Divo Gitta Müller, nennt das vordere und hintere Beckenbodendreieck auch den „inneren Diamanten“, so wertvoll ist er im Rahmen ihrer Bodybliss-Methode.

**Aufgaben und Funktion** Dieses dreischichtige „Trampolin“ (für alle Bauchorgane) ist elastisch gespannt und entscheidend dafür, wie vital und lebendig sich ein Mensch fühlt. Hier gilt es, auszuprobieren und seinen eigenen Körper zu erfühlen (Propriozeption). Deshalb ist ein gutes Beckenbodenbewusstsein und -training nicht nur etwas für Frauen, und schon gar nicht nur während oder nach der Schwangerschaft!

Der Beckenboden hat anatomisch sehr wichtige Funktionen. Spannungen und Fehlstellungen können zu Beinlängendifferenzen und zu Themen an der Wirbelsäule führen. Darüber hinaus ist er wichtig für die Kontinenz von Blase und Darm. Der Beckenboden ist auch ein Ort des Unbewussten: dunkel, oft verdrängt und vernachlässigt. Er hängt mit den Organen Niere und Blase zusammen, also mit dem Wasserelement (Shiatsu, TCM), auch mit Gefühlen. Hier wohnen die oft tabuisierte Kraft der Sexualität und die Fähigkeit des Loslassens.

**Atmung und Beckenboden** Der Beckenboden ist über das vordere Längsband der Wirbelsäule (Ligamentum longitudinale anterius) mit dem Zwerchfell (Diaphragma thoracolumbale), einem weiteren Diaphragma im Körper, verbunden. Somit bewegt jeder Atemzug den Beckenboden und alle Organe, weshalb eine gute Atmung ein Baustein für einen gesunden Körper ist. Da die Zwerchfellschenkel an der Lendenwirbelsäule angewachsen sind, ist eine gute Atmung essenziell für unsere Rückengesundheit.

**Der Stand der Kraft** Unser Becken, das Fundament für unsere Rückengesundheit, kann nur so weit ausbalanciert sein, wie es unsere Füße und Beine erlauben. Daher ist die erste Körperübung, die ich Ihnen in der Reihe „Kraftzentrum Mitte“ vorstellen, der „Stand der Kraft“. Nur ein gut ausbalancierter Stand kann eine gesunde Körperhaltung gewährleisten.

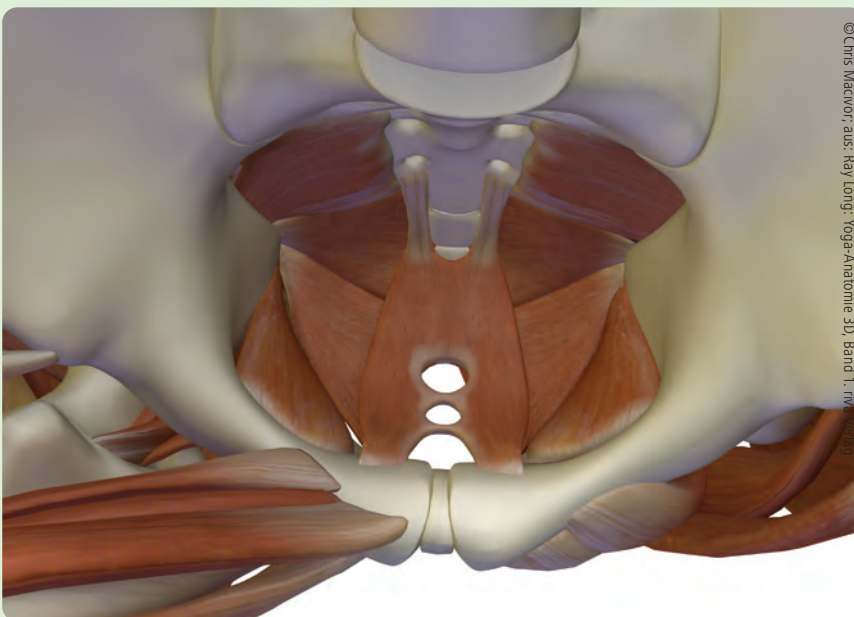


Abb.: Anatomie des Beckenbodens

Der Übungsablauf beginnt im Stehen, wobei die Füße hüftgelenksbreit und die Fußinnen-seiten parallel gestellt sind.

Groß- und Kleinzehengrundgelenk sowie die Mitte der Ferse werden in die Erde gedrückt. Stellen Sie sich den halbmondförmigen Fußabdruck mit den jeweils 5 Zehenabdrücken von gesunden Füßen vor.

Die Knie sind leicht gebeugt, im Unterbauch wird eine leichte Spannung aufgebaut.

In den geraden Bauchmuskeln zwischen Becken und unteren Rippenbögen Länge erzeugen.

In der Vorstellung wächst nun ein langer Känguru-Schwanz aus dem Steißbein heraus, diesen leicht absetzen.

Die Brustbeinspitze wird gefühlt zur Decke hin verlängert.

Die Schultern nach hinten unten gleiten lassen, als ob die Schulterblätter kleine Rucksäcke wären.

Die Arme hängen entspannt links und rechts am Rumpf entlang. Die Hände sind locker und entspannt.

Der Hals ist lang, das Kinn ein wenig zur Halswirbelsäule gezogen.

Das Hinterhaupt wird zur Decke verlängert. Der Scheitel, zieht zur Decke oder zum Himmel.


Einatmend mit dem Körper in die Länge gehen, mit jeder Ausatmung wieder etwas zusammensinken.

Dies ist die Grundposition für viele herrliche Körperübungen im Stehen!




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

Video



Scan me!



Barbara  
von den Driesch

Körperübung:  
Stand der Kraft



Werden Sie Teil unserer WBG-Gemeinschaft! Das 500. Mitglied erhält einen Gutschein für ein dreimonatiges „Ganzheitlich Gründen“-Coaching bei Verbandspräsidentin Barbara von den Driesch im Wert von 300 EUR!

Melden Sie sich gleich online an – mit den zahlreichen Verbandsleistungen können Sie nur gewinnen!

[www.wellness-fachverband.de](http://www.wellness-fachverband.de)

## Reinstes Trinkwasser



naturbelassen, mineral- und salzarm,  
hochohmig & basisch  
Arsen, Uran u.a. Schwermetalle n.n.  
ohne Aufbereitung oder Desinfektion

im Naturkosthandel z.B. ALNATURA oder  
BestellShop [www.pirin-quellwasser.de](http://www.pirin-quellwasser.de)