

Körperübung

Der Tanz des Rochens Os sacrum, Iliosakralgelenk und Becken

Dieser Artikel vertieft die Inhalte meines Beitrags „Kraftzentrum Mitte für einen gesunden Rücken – Beckenboden“ (Paracelsus 06/21) und bietet eine visuelle Ergänzung zum Text „Tanz des Rochens“ aus 02/12.

Beckenboden

Diese handtellergroße, aus drei Schichten bestehende Muskulatur, die wir bereits als „Schatz im Schoß“ und „Inneren Diamanten“ im Rahmen der Körperübung „Stand der Kraft“ kennengelernt haben, soll hier gezielt weiter erspürt und erklärt werden. Dazu liegt der Schwerpunkt zunächst auf den knöchernen Strukturen, Gelenken und wichtigen Nerven des Beckens.

Der Beckenboden ist der Schlüssel zu allen Bewegungen und einer guten Körperhaltung. Ist er verkrampft, blockiert er die nötigen Beckenbewegungen und schränkt eine sinnvolle Gewichtsübertragung des Rumpfs auf die Beine ein. Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke können in Folge zu stark belastet werden.

Beckenbodentraining fängt bereits im Mundraum mit einem entspannten Kiefer an. Zusammengebissene Zähne, eine Zunge, die fest gegen den Gaumen drückt, sowie angespannte Gesichtszüge erschweren die richtige Ansteuerung der Beckenbodenmuskeln. Denn Becken und Kiefer sind reflektorisch miteinander verknüpft.

Beckengürtel

Das knöcherne Becken besteht grob aus drei großen Teilen: den beiden Darmbeinen (lat. Ilium), dem Kreuzbein (lat. Os sacrum) mit Steißbein (lat. Os coccygis) und der knorpeligen Verbindung (lat. Symphyse) über der Schambeinfuge auf der Körpervorderseite.

Der Kreuzbeinknochen hat die Form eines Rochens und ist so groß wie unsere Hand. Eine Hand, mit den Fingern nach unten auf den unteren Rücken gelegt, könnte unser Kreuzbein bedecken. Der Mittelfinger würde dabei unser Steißbeinschwänzchen berühren.



© Martheuil adobe.stock.com



© kolorowekadryl adobe.stock.com

Zwischen Darmbeinen und Kreuzbein finden wir jeweils ein Iliosakralgelenk (ISG). Zudem existiert ein planes Gelenk zwischen Kreuzbein und 5. Lendenwirbel (Achtung: 4% unter uns haben nur 4 LW). Dieses ist dafür verantwortlich, dass wir uns drehen und nach vorne beugen können. Schließlich gibt es ein kleines Gelenk zwischen Kreuz- und Steißbein. Der Beweglichkeit und Stabilität all dieser Gelenke dienen die sie umspannenden Bänder und Faszien.

Plexus lumbalis und Plexus sacralis

Der Plexus lumbalis wird von sämtlichen Spinalnerven der Lendenwirbelsäule gebildet. Die aus ihm hervortretenden Nerven versorgen die Beckenregion und Vorderseite der Beine.

Der Plexus sacralis wird von den unteren Lendenerven gebildet, die aus L4, L5 und den Kreuzbeinnerven (S1-S4) austreten. Der wichtigste Nerv, der aus diesem Geflecht hervorgeht, ist der Ischias, eine Kombination aus Schien- und Wadenbeinnerv.



Barbara von den Driesch

Wellness- und Bewegungstrainerin, Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V.

vondendriesch@wellness-fachverband.de



Liebe WBG-Mitglieder!

Bitte loggen Sie sich auf www.wellness-fachverband.de ein, prüfen dort Ihre hinterlegten Daten und bestätigen Ihre E-Mail-Adresse, sodass Sie auch weiterhin von uns auf dem Laufenden gehalten werden können.

Vielen Dank! Ihr Verbands-Team



Übung „Der Tanz des Rochens“

Ohne die ISG könnten wir nicht gehen, und dennoch verursachen gerade sie oft Probleme. Daher ist es wichtig, sie zu „schmieren“ und auch einmal anders als im Gehen zu bewegen. Deshalb widmen wir uns nun dem „Tanz des Rochens“.

Diese Übung soll das Erspüren Ihres Beckens vertiefen und der Prävention von Blaseninkontinenz, Rückenschmerzen, Knie-, Hüft- und Fußproblemen dienen. Mithilfe des Bildes eines im Meer schwimmenden Rochens sollen sich Ihre Nerven entspannen und regenerieren. Ihre Muskulatur darf sich im Wechsel zwischen Spannung und Entspannung wieder im gesunden Tonus einpendeln.

Sie brauchen hierfür eine Gymnastikmatte oder einen weichen Teppich sowie eine flauschige Decke, die Sie rechteckig falten, damit Sie unter Ihrem Becken eine weiche Unterlage haben. (In der Beschreibung des Videos, das Sie über den QR-Code abspielen können, wechsele ich in die Du-Form, dann fühlen wir uns wohler).

In den weichen Sand eingraben

Legen Sie sich über die Seite auf den Rücken. Die Decke liegt unter Ihrem Becken. Die Beine sind hüftgelenksbreit aufgestellt, Füße stehen parallel. Die Beinhaltung im Liegen ist derjenigen im „Stand der Kraft“ ähnlich: weder X-Bein- noch V-Stellung.

In Ihrer Vorstellung verwandelt sich Ihr Kreuzbein nun in einen Rochen, der sich im Meer in den weichen Sandboden hineinbuddelt, deshalb sollte die Decke flauschig sein. Durch weiche, wellige Bewegungen um die Iliosakralgelenke herum erspüren Sie über den unterschiedlichen Kontakt mit dem Untergrund Ihr Becken (Übergänge LWS und Steißbein).

Im Meer schwimmen

Geben Sie nun Kraft in Ihre Füße und Beine und heben ganz langsam Ihren Rochen resp. Ihr Becken in die Höhe, dann schwimmen Sie schwebend (tanzend) durchs imaginative Meer. Nach einiger Zeit halten Sie inne und ziehen Ihren Dampfpunkt, wo sich alle drei Beckenbodenschichten treffen, mit einer kräftigen Ausatmung nach innen oben und halten die Spannung 2-3 Atemzüge lang. Es ist jetzt keine Bauchatmung, sondern nur Brustatmung möglich. Vielleicht spüren Sie, wie sich die Spannung auf Ihrer Oberschenkelinnenseite fortsetzt. Langsam und behutsam lösen Sie diese Spannung wieder und lassen den Rochen noch eine Weile weiterschwimmen.

Absinken lassen

Im Anschluss lassen Sie zunächst den obersten in der Luft befindlichen Wirbel, meistens ist das Th12 oder L1, ganz langsam in Richtung Boden absinken und setzen dies mit den nächsten Wirbeln fort. Wirbel für Wirbel, Dornfortsatz für Dornfortsatz gräbt und schmiegt sich Ihre Wirbelsäule langsam wieder in die Unterlage, bis der „Becken-Rochen“ am Boden liegt.

Abschließend strecken Sie Ihre Arme in Schulterhöhe gerade und mit den Handflächen nach oben, also in T-Form, neben Ihrem Körper aus. Die Beine gleiten nach vorne auf die Decke. Lassen Sie das Echo der ausgeführten Bewegungen ausklingen. Nach einiger Genuss- und Entspannungszeit rollen Sie sich bitte langsam auf eine Seite und stützen sich mit dem Arm, auf dem Sie nicht liegen, wieder ins Sitzen hoch.

Viel Freude beim Üben!

Ihre Barbara von den Driesch

Das Übungsvideo gibt's hier –
einfach QR-Code scannen!



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler,
Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 25 Jahren habe ich davon rund 60.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog
Weber Bio-Energie-Systeme & Umwelt-Technologien

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg
Tel.: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de

Bio-Energie-Systeme
Weber
Umwelt-Technologien



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.