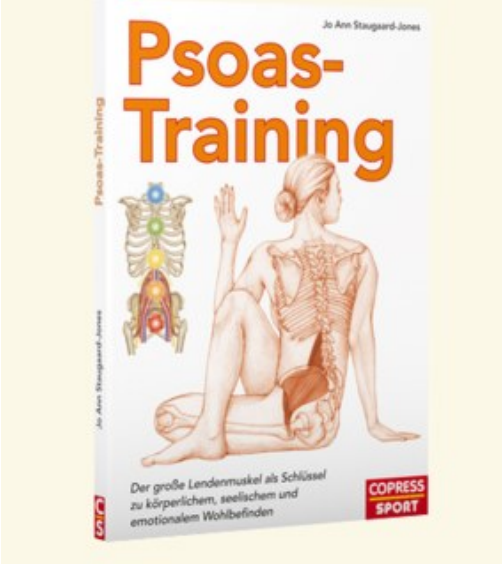
Jo Ann Staugaard-Jones
Psoas-Training

Extrait du livre

Psoas-Training
de Jo Ann Staugaard-Jones
Éditeur : Copress Sport Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b18201

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Jo Ann Staugaard-Jones

Psoas-Training

Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden

COPRESS SPORT

Die englischsprachige Ausgabe dieses Buches erschien 2012 unter dem Titel „The Vital Psoas Muscle“ bei Lotus Publishing, Nutbourne/Chichester, und bei North Atlantic Books, Berkely/Kalifornien.

Copyright © 2012 by Jo Ann Staugaard-Jones.

Aus dem Amerikanischen von der MCS Schabert GmbH, München, (www.mcs-schabert.de) unter Mitarbeit von Monika Judä (Übersetzung) und Dr. med. Eberhard J. Wormer (Fachberatung).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

2. Neuauflage 2015

Alle Rechte der deutschen Ausgabe
© 2014, 2015 Stiebner Verlag GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

Printed in Italy

www.copress.de

ISBN-13: 978-3-7679-1180-2

Inhalt

Vorwort 4
Einleitung 6

Teil 1: Anatomische Grundlagen 8
Kapitel 1: Anatomie und Biomechanik des Lendenmuskelbereichs 9
Kapitel 2: Den Lendenmuskel gesund erhalten 19
Kapitel 3: Beeinträchtigung durch Kreuzschmerzen 45
Kapitel 4: Der Lendenmuskel und Pilates 53

Teil 2: Der Lendenmuskel und Emotionen 72
Kapitel 5: Verbindungen – Somatisches Gedächtnis: Darm und Gehirn 73
Kapitel 6: Wenn sich der Lendenmuskel bemerkbar macht 79

Teil 3: Der Lendenmuskel und Spiritualität – „Energetische“ Anatomie 88
Kapitel 7: Was wissen wir überhaupt? 89
Kapitel 8: Der Lendenmuskel und erstes Chakra: „Kinästhetische Balance“ 93
Kapitel 9: Der Lendenmuskel und zweites Chakra: „Fließen wie Wasser“ 105
Kapitel 10: Der Lendenmuskel und drittes Chakra: „Funktion und Atmung“ 115

Anhang: Die Gesellschaft der Hüftbeuger 125
Literatur 128

Vorwort

Ich habe das Vergnügen, Jo Ann zu kennen und sogar etwa zehn Jahre mit ihr zusammengearbeitet zu haben. Vor jemandem, der Gesundheit und Fitness in Gedanken, Worten und Taten darstellt, habe ich den allergrößten Respekt. Als Lehrerin und Professorin hat Jo Ann schon viele Menschen erreicht, nun gelingt ihr das auch als Autorin ihres zweiten Buches. Als sie mich bat, etwas zu diesem Buch beizutragen, kam ich mir klein vor, fühlte mich aber zugleich geehrt, und als sie mir das Thema des Buches nannte, war ich überrascht. Nach über 24 Jahren klinischer Praxis kenne ich eine Menge eigener Geschichten zum Lendenmuskel. Die Bedeutung dieses oft wenig beachteten Muskels kenne ich nur zu gut. Nachdem ich das Buch jedoch gelesen hatte, kam ich mir erneut klein vor wegen meines geringen Wissens darüber, wie umfassend die Bedeutung dieses Muskels ist. Ich praktiziere immer noch und ich liebe Kurse und Bücher, die einen tiefen Eindruck in meiner Denkweise hinterlassen und die Einfluss darauf haben, wie ich meine Patienten am Montagmorgen behandle – *Psoas-Training* zählt definitiv zu diesen Büchern.

Der Lendenmuskel kann als der Traum eines Immobilienmaklers betrachtet werden, es geht nur um *Lage, Lage, Lage!* Durch seine Position nimmt der Lendenmuskel eine einzigartige Stellung ein, denn er verbindet als einziger Muskel den Ober- und Unterkörper. Dadurch sind die funktionalen Auswirkungen enorm, denn der Muskel funktioniert entweder als Träger einer Bewegung oder gemeinsam mit anderen wichtigen Mobilisatoren als Stabilisator. Ob die Bewegung wie beim Gehen nun im unteren Viertel stattfindet oder mehr im oberen Viertel, etwa wenn man einen Ball wirft oder in ein Regal über Kopfhöhe greift – immer arbeitet der Lendenmuskel! Viele Ärzte respektieren die Fähigkeit des Lendenmuskels als wesentlichen Mobilisator der Hüftbeugung; obwohl man seine enge Bindung an die vordere Lendenwirbelsäule und zahlreiche fasziale Anbindungen kennt, übersieht man doch gerne seine Funktion als *Stabilisator* und seine Bedeutung für die Körperhaltung.

Seine Lage verleiht dem Lendenmuskel auch Einfluss auf den *Kreislauf,* etwa wegen seiner anatomischen Nähe zu vaskulären Strukturen, insbesondere der Aorta und der äußeren Hüftarterie, sowie der Fortführung in die Oberschenkelarterie durch den komplexen Ilioinguinalbereich. Der Lendenmuskel besitzt wichtige fasziale Verbindungen zur Unterstützung viszeraler Strukturen und Organe. Diese werden durch die Kontraktion des Lendenmuskels stimuliert und „massiert“ und nehmen dadurch auch Einfluss auf Verdauung, Ausscheidung,

Entgiftung und sogar auf Fortpflanzungsprozesse im Körper. Der Lendenmuskel beeinflusst aufgrund seiner anatomischen Beziehung zum Zwerchfell am Solarplexus auch die *Respiration*, was wiederum den *Energiefluss* im Körper wegen der Nähe zu den drei unteren Chakras aus dem Yoga beeinflusst. Jo Ann leistet hervorragende Arbeit, indem sie den Einfluss des Lendenmuskels auf Gebieten wie der „viszeralen Botschaft" und dem „somatischen Gedächtnis" sowie die *emotionale* Komponente anspricht, die mit dem Bauchgefühl im Zusammenhang steht.

Jo Ann thematisiert die Bedeutung der Übersetzung „Rad" für „Chakra". Es wäre nicht völlig abwegig, den Lendenmuskel ins Zentrum dieses „Rades" zu stellen; dabei können einige der vielen Speichen, die von diesem Zentrum bewegt und beeinflusst werden, der Oberkörper, der Unterkörper, die Körpermitte, physiologische und metabolische Funktionen, Emotionen, Geist und Energie sein, um nur einige zu nennen. Jo Ann hat uns auch gelehrt, dass die historische Bedeutung von „Chakra" gleichzusetzen ist mit „in ein neues Zeitalter eintreten". Sie liefert eine Fülle sachlicher Informationen sowie eine Demonstration korrektiver Übungen, die die Balance wiederherstellen. Damit gibt sie uns einen wertvollen Fahrplan an die Hand, um die Harmonie zwischen Geist, Körper und Seele durch diesen tief im Inneren versteckten Schatz, den Lendenmuskel, wiederherzustellen. Ich glaube, dass Ärzte, Anatomen, Biomechaniker, Sporttherapeuten, Masseure und andere ganz gewiss in ein „neues Zeitalter" der Wahrnehmung, der Erkenntnis, der Akzeptanz und des Respekts geführt werden, basierend auf der Fähigkeit dieses Muskels tief in der Körpermitte, Geist, Körper und Seele zu beeinflussen. Die Überzeugung, dass nur durch die Balance dieser drei Elemente optimale Gesundheit erreicht werden kann, ist weit verbreitet.

Meine abschließende Betrachtung gilt Jo Anns Hinweis: „So wie alles im Universum in Wechselbeziehung steht, so ist es auch mit unserem Körper; wir sind Lebensformen, die sich ständig entwickeln." Dieses Buch hat mich aufgerüttelt und mich in meinem persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozess gefördert; überdies glaube ich, dass jeder Leser nach einer Reise zusammen mit der Autorin imstande ist, ein wenig mehr Wissen und Erkenntnis auf den eigenen Weg zu einem besseren Verständnis von Gesundheit und Funktionieren mitzunehmen.

In Gesundheit
Dr. Gary Mascilak, D.C., P.T., C.S.C.S

Einleitung

Psoas-Training habe ich geschrieben, um den einzigen Muskel im menschlichen Organismus vorzustellen, der Ober- und Unterkörper miteinander verbindet. Die meisten Menschen sind sich dessen nicht wirklich bewusst, wie wichtig das ist.

Mit dem Lehren über und dem Erforschen des Lendenmuskels als starke Kraft im Körper begann ich eine Reise von einem kinesiologischen Standpunkt aus ins Reich des beweglichen Körpers bis hin zu Energien und Tiefenwahrnehmung. Diese Erfahrung hat mich demütig gemacht.

Körperlich: Als Bewegungsspezialistin fand ich erst vor einem Jahr die Bewegungslehre im Wandel, was Aktionen und Aufgaben des Lendenmuskels angeht. Renommierte Lendenmuskel-Experten bringen die Informationen ständig auf den neuesten Stand. Die einfachste Aussage ist diese: *Der Lendenmuskel ist kompliziert.* Ich werde den Lendenmuskel nicht länger als starken Mobilisator bei der Hüftbeugung bezeichnen außer als Bestandteil des Lenden-Darmbein-Muskels, wo der M. iliacus in den meisten Fällen der stärkere Beuger ist. An der Lendenwirbelsäule gibt es stärkere Beuger, vor allem den geraden Bauchmuskel. Die Aufgaben des großen Lendenmuskels als Stabilisator der Lendenwirbelsäule und der Hüfte sowie als Verbindungsglied zu den unteren Extremitäten erscheinen in mechanischer Hinsicht wichtiger und rechtfertigen seine Bedeutung, wenngleich seine stabilisierenden Funktionen in Abhängigkeit von der Bewegung noch diskutiert werden.

Emotional: Auf dem Gebiet der psychoemotionalen Verbindung gibt es unglaubliche, doch sehr wahre Informationen über den Zusammenhang zwischen Lendenmuskel und Nervensystem. Ich habe versucht, dieses Thema für ein breiteres Publikum möglichst verständlich darzustellen.

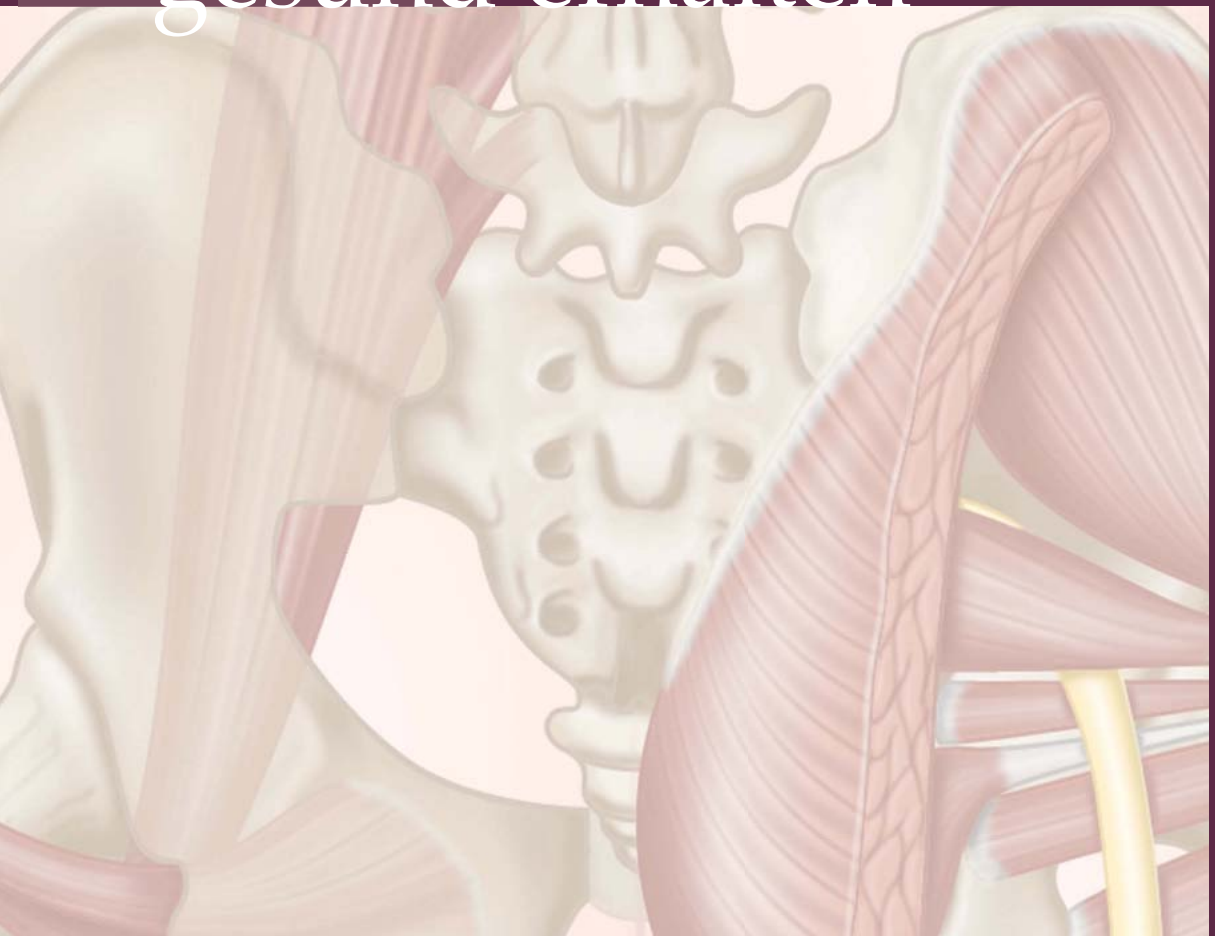
Spirituell: Die Kenntnis der spirituellen Energien ist vor allem alten schriftlichen Überlieferungen und der Wissenschaft von Kundalini-Yoga und Meditation zu verdanken, die auch heute vollständig und relevant erscheinen. Der Lendenmuskel bleibt wegen seiner tiefen, zentralen Lage und seiner Beziehung zu anderen Strukturen ein wichtiges Element in diesem Bereich. Obwohl der feinstoffliche Körper als von der anatomischen Struktur getrennt gilt, sind beide doch miteinander verbunden, denn wie sonst könnte Energie ohne die Unterstützung der Atmung und der Muskelarbeit fließen? Es ist eine Kunst, das wahrzunehmen. So wie alles im Universum in Wechselbeziehung zueinander steht, so verhält es sich auch in unserem Körper; wir sind Lebensformen, die sich ständig entwickeln.

Es ist entscheidend, wie wir den Lendenmuskel einsetzen und wie wir auf ihn achten. Zwar ist jeder Mensch etwas anders, doch der unsachgemäße Gebrauch dieses Muskels ist bei vielen offensichtlich. Der Lendenmuskel wurde immer wieder fälschlich als Ursache für bestimmte Beschwerden genannt, einige davon werden in diesem Buch erläutert. Es ist schwierig, einen Spezialisten zu finden, der Probleme mit dem Lendenmuskel erkennen und damit umgehen kann. Die Behandlung und das Engagement für die Heilung können frustrierend und effektiv zugleich sein, bis der Lendenmuskel voll und ganz wiederhergestellt ist.

Ich habe festgestellt, das das *Befreien* des Lendenmuskels eine unmittelbare Wirkung auf das Ganze des Körpersystems hat. In vielen Fällen stehen Stärkung oder Dehnung erst an zweiter Stelle. Das liegt daran, dass der Lendenmuskel nicht nur falsch eingesetzt wird – er wird regelrecht misshandelt! Sobald er gelockert, eben *befreit* ist, kann er effektiv seine vielen wichtigen Aufgaben wahrnehmen, die in diesem Buch vorgestellt werden. Ich liebe die Adjektive, die Liz Koch, diese außergewöhnliche Lendenmuskel-Expertin, verwendet: „saftig, empfänglich, geschmeidig“. Folgt man dem Sinn dieser Wörter, führen sie zu einem gesunden Lendenmuskel, der so viele wichtige Körperabläufe beeinflusst.

Jo Ann Staugaard-Jones
movetolive.joannjones@gmail.com

2 Den Lendenmuskel gesund erhalten



Das erste Kapitel zeigte, dass der große Lendenmuskel viele Aufgaben hat. Er liegt in der Körpermitte und ist genau aus diesem Grund auch meistens überlastet. Es ist daher wichtig, dass andere Muskeln kräftig und elastisch zugleich sind, damit der Lendenmuskel gesund und flexibel bleibt. Dazu zählen die Bauchmuskeln, Wirbelsäulenstrecker und hinten liegende Antagonisten wie der große Gesäßmuskel. Jeder Muskel, der dazu beitragen kann, das Becken in der Mitte und in Balance zu halten, wie der viereckige Lendenmuskel und tiefe Rotationsmuskeln, entlastet den Lendenmuskel, sodass er Rumpf und Beine verbinden und als Bote ökonomisch arbeiten kann. Die folgenden Übungen dienen dazu, die Vitalität des Lendenmuskels wiederherzustellen.

Eine Übung, um dem Psoas eine Pause zu geben: eine konstruktive Ruheposition für jedermann

Diese Position in Rückenlage wurde viele Jahre propagiert. Das System wurde von Mabel Todd Anfang des 20. Jahrhunderts zuerst in Boston, dann in New York City als Alternative zu strengen militärischen Leibesübungen entwickelt. Sie nannte diese Methode *Natürliche Haltung*. Später wurde ihr System *Ideokinese* genannt, ein Bewegungsansatz, um die Muskelkoordination durch Imagination zu verbessern. Sie ist kreativ und wissenschaftlich zugleich und beruht auf funktioneller Anatomie mit dem Ziel, Haltungs- und Bewegungsmuster umzugestalten. Das wurde von großen Universitäten wie der Columbia, der New York University (NYU) oder Juilliard übernommen.

Lulu Sweigard, eine Studentin und Kollegin von Todd, nannte diese eine Übung in New York in den späten 1920ern *constructive rest position* (CRP; konstruktive Ruheposition). Weitere Studenten wie Barbara Clark, Sally Swift und später Irene Dowd wurden renommierte Lehrer auf dem Gebiet der Ideokinese. Menschen auf der ganzen Welt studierten diese Lehre und begrüßten sie als Möglichkeit, fehlgeleitete körperliche Anstrengungen auf einem natürlichen Weg wieder in Balance zu bringen. Auch Joseph Pilates wurde nach dem Ersten Weltkrieg auf dieses Konzept aufmerksam, als er nach New York zog und begann, mit Sängern und Tänzern zu arbeiten. Die Alexander-Technik lehrt es ebenfalls.

Heute ist diese Position weit verbreitet, es wird kaum ein Profitänzer oder Körpertherapeut zu finden sein, der noch nicht von ihren Vorzügen profitiert hat. Ich habe die CRP *als horizontale Ruheposition* an der NYU vor vielen Jahren erlernt und wende sie auch heute noch in vielen Situationen an, etwa bei Bauch- und Gebärmutterkrämpfen sowie zur Entspannung vieler Muskeln, insbesondere des Lendenmuskels. Sie ist eine großartige Möglichkeit, Muskelkontraktionen zu lösen, da sie dem Skelett (und der Schwerkraft) die neutrale Ausrichtung im Ruhezustand ermöglicht.

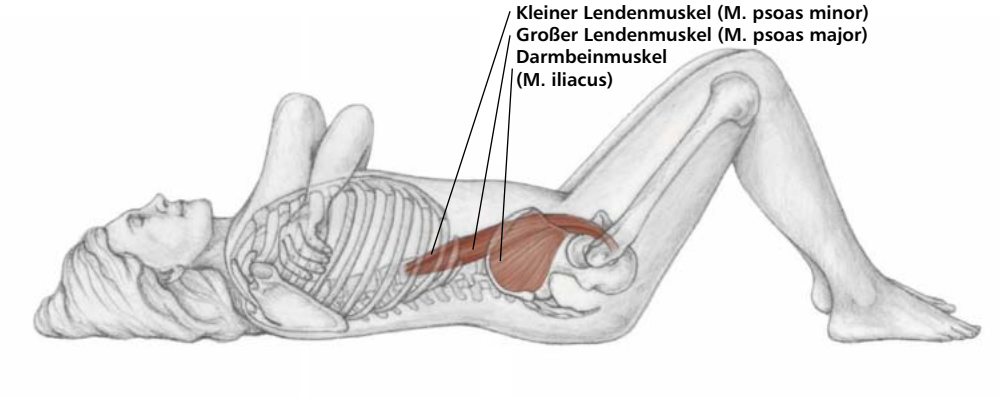


Abb. 2.1: Die konstruktive Ruheposition.

Technik: Legen Sie sich rücklings auf eine feste, flache Unterlage und beugen Sie die Knie. Die Füße bleiben dabei flach auf dem Boden und stehen hüftbreit auseinander. Der Kopf kann unterstützt werden, sodass er sich mit der Wirbelsäule in einer Linie befindet. Manche halten Hüften, Knie und Füße in einer Linie, doch wenn das zu anstrengend ist und Muskelspannung verursacht, können die Knie auch aneinanderliegen. Dann sollten allerdings die Füße weiter auseinanderstehen und die Zehen leicht nach innen zeigen.

Der Oberschenkelknochen ruht sanft in der Hüftpfanne und entkommt so dem „Griff" der Hüftbeuger. Die Wirbelsäule folgt ihrer natürlichen Krümmung. Beides macht den Lendenmuskel frei.

Die Arme können angewinkelt und über der Brust gekreuzt werden; ist das jedoch unbequem, legen Sie jeden für sich entspannt auf dem Boden neben dem Rumpf ab. (Denken Sie daran: Das ist eine Ruheposition!)

Übung mit Ihrer Vorstellung:

1. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich die volle Länge Ihrer Wirbelsäule vor.
2. Stellen Sie sich einen Energiefluss vor, der die Wirbelsäule hinunterführt, am Damm zwischen den Beinen nach oben führt, dann auf der Vorderseite des Körpers nach oben fließt und dann wieder die Wirbelsäule hinabläuft.
3. Ein zyklischer Energiefluss ist eingerichtet; atmen Sie ein, während er die Wirbelsäule hinabzieht, atmen Sie aus, wenn er vorn nach oben kommt, so wie ein „Reißverschluss um den Oberkörper, der nach oben gezogen wird, um eine Jacke zu schließen".
4. Spüren Sie das Gewicht Ihres Kopfes, der mit dem Boden verschmilzt – nicht nach hinten gerichtet, sondern in einer Linie mit der neutralen Wirbelsäule.
5. Entspannen Sie sich und lassen Sie die ausgerichteten Wirbel und Beckenknochen den Körper unterstützen, ohne die Muskeln einzusetzen.

6. Fühlen Sie so, als wären Ihre Knie von oben her angenehm angehängt und die Oberschenkel hingen auf der einen Seite, die Unterschenkel auf der anderen davon herab.
7. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Oberschenkel und stellen Sie sich einen kleinen Wasserfall von den Knien zu den Hüftpfannen vor: Die Oberschenkelmuskeln sind entspannt.
8. Stellen Sie sich einen weiteren Wasserfall vor, der von den Knien über die Schienbeine bis zu den Knöcheln hinabrinnt. Lassen Sie sich Zeit.
9. Fühlen Sie, als ob Ihre Füße und Augen sich in kühlen Wasserbecken entspannen.
10. Wiederholen Sie den gesamten Ablauf dieser Übung immer wieder, langsam und mindestens 10 Minuten lang. Setzen Sie sich danach nicht auf, sondern rollen Sie sich einfach auf eine Seite und richten Sie sich dann langsam in den Sitz auf, um die entspannte Ausrichtung nicht zu zerstören.

(Ich kann hier nicht all die wunderbaren Lehrer aufzählen, die mir diese Methode beigebracht haben, danke aber meinen Mentoren Andre Bernard und Irene Dowd.)

Der Lendenmuskel befindet sich nun an der Lendenwirbelsäule in einem entspannten Zustand. In dieser Position ist es hilfreich, wenn jemand die einzelnen Punkte der Imagination langsam vorliest, um Sie zu führen. Der Lendenmuskel wird an der Hüfte gelockert; auch wenn dort Hüftbeugung stattfindet, erfolgt das nicht aktiv gegen einen Widerstand, sodass er sich im Ruhezustand befindet. Diese Übung kann täglich, zu jeder Tageszeit und von jedermann durchgeführt werden und erlaubt dem Lendenmuskel eine Auszeit. Bei der erstmaligen Ausführung könnten körperliches Unbehagen und sogar emotionale Empfindungen (siehe Teil 2) auftreten.

> *In der konstruktiven Ruheposition fügt sich der Körper der Schwerkraft – lassen Sie los, dann kommen Sie in Balance und werden empfänglich für seine natürliche Ausrichtung und Haltung.*

Eine weitere Position ist sehr effektiv für die Entspannung des Lendenmuskels und wird von der *Egoscue-Methode* beschrieben. Das ist ein von Pete Egoscue entwickeltes Übungssystem zur Linderung chronischer Gelenkschmerzen (siehe Literatur). Ähnlich wie bei der CRP legt man sich auf den Boden; einer oder beide Unterschenkel ruhen dabei auf einem Hocker oder einer anderen Stütze. Deren Höhe sollte der Länge des Oberschenkels entsprechen. Die Stütze trägt das Gewicht der Unterschenkel und ermöglicht dem Oberschenkel, direkt in die Hüftpfanne zu gleiten, dabei entspannen sich der Lendenmuskel sowie weitere Hüft- und Wirbelsäulenmuskeln. Diese Position soll so lange wie möglich gehalten werden, um die Entspannung zu erzielen. Ist keine passende Stütze zur Hand, kann man die Füße auch mit hüftbreitem Abstand gegen eine Wand stellen. Dabei werden die Knie angewinkelt und die Hüften senkrecht unter den Knien liegen. Ergänzend dazu können Sie Bauchpressen durchführen, aber ohne den Lendenmuskel zu sehr zu beanspruchen.

Die „Mitte“ verstehen: Übungen zur Beckenstabilität – Level 1

Das Prinzip eines stabilen Beckens verstehen und spüren Sie folgendermaßen:

1. **Tiefe Atmung:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Knie gebeugt, die Füße hüftbreit auf dem Boden und die Hände an den vorderen Hüftknochen, damit sie sich in einer Linie befinden. Natürlich, aber tief atmen. Beim tiefen Ausatmen wird nun der quere Bauchmuskel beansprucht – es fühlt sich an, als würde die Taille beim Ausatmen „fester“. Bei mindestens fünf Atemzügen halten Sie das Becken stabil.

2. **Beckenkippen:** Nehmen Sie die oben beschriebene Position ein, mit den Armen an den Seiten. Beim Einatmen kippt das Becken nach vorn; die vorderen Hüftknochen gehen nach oben, während das Steißbein auf dem Boden bleibt. Nun atmen Sie aus und drücken den Nabel Richtung Boden, während das Becken nach hinten kippt. Wiederholen Sie das fünfmal langsam und kehren Sie dann in die normale Position mit neutral gekrümmter Wirbelsäule zurück. Bei zentriertem Becken ruht das Kreuzbein, nicht der untere Rücken auf dem Boden.

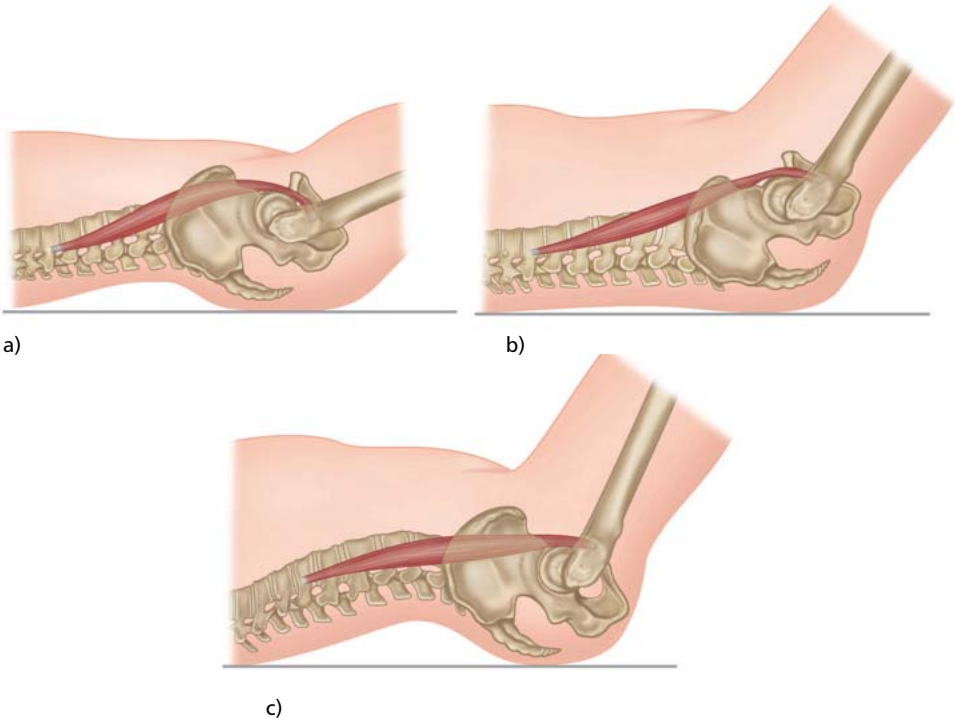


Abb. 2.2: Beckenkippen; a) neutrale Wirbelsäule, b) Beckenkippen nach hinten, c) Beckenkippen nach vorn.

3. **Beckenrotation:** Legen Sie sich auf den Rücken wie in Übung 1, die Arme an den Seiten. Sie stemmen die Füße auf den Boden und heben dadurch die Hüften etwa 5 cm vom Boden ab. Versuchen Sie dann diese drei Bewegungen:
   a. Lassen Sie die Hüften sechsmal von Seite zu Seite „wandern".
   b. Drehen (rotieren) Sie die Hüften sechsmal von Seite zu Seite.
   c. Beschreiben Sie mit den Hüften sechsmal eine Acht.
   Legen Sie die Hüften wieder auf dem Boden ab, indem Sie die untere Wirbelsäule von oben nach unten abrollen; nun lassen Sie das Becken in der neutralen Position ruhen. Sie spüren, wo sich das Zentrum jetzt befindet.

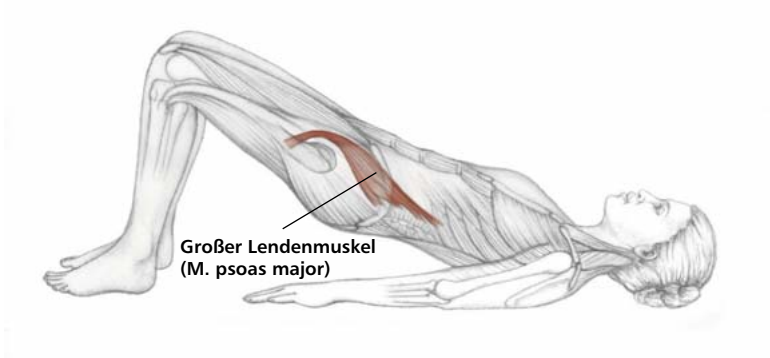


Abb. 2.3: Beckenrotationen.

Zum besseren Verständnis der Beckenbewegungen in den oben beschriebenen Übungen 2 und 3 tragen folgende Abbildungen bei.

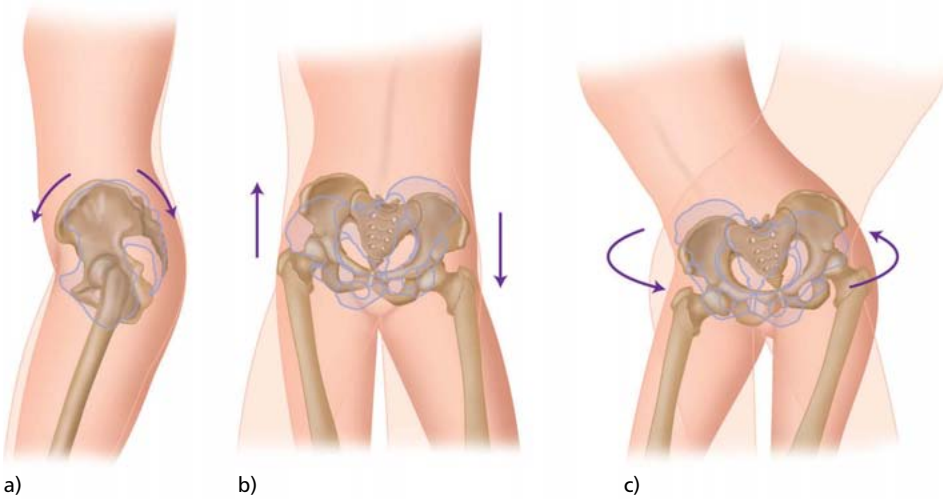


Abb. 2.4: Das Becken kann sich in drei Ebenen bewegen; a) sagittal (Ebene 1), b) frontal (Ebene 2), c) horizontal (Ebene 3).

Ebene 1
In der sagittalen Ebene bewegt sich das Becken vor und zurück, in der Regel als Beckenkippen bezeichnet (siehe Abb. 2.2). Benutzen Sie den vorderen oberen Darmbeinstachel als Tastpunkt. Man kann diesen Punkt fühlen, indem man die Hände auf die vorderen Hüftknochen legt. Bewegen Sie das Becken nach vorn und nach hinten. Die Lendenwirbelsäule überstreckt sich und die Hüften beugen sich mit einer Vorwärtsbewegung des Beckens. Beim Kippen nach hinten beugt sich die Lendenwirbelsäule und beansprucht den Lendenmuskel und die Bauchmuskulatur.

Ebene 2
In der frontalen Ebene bewegt sich das Becken lateral und medial wie beim „Hochziehen der Hüfte". Auch die Lendenwirbelsäule bewegt sich lateral und die Hüften werden nach außen bewegt und wieder herangezogen.

Ebene 3
In der horizontalen Ebene rotiert das Becken nach innen und nach außen, obwohl es in seiner Bewegung sehr eingeschränkt ist und auf die Hilfe von Iliosakralgelenk, lumbalen Gelenken und Hüftgelenken angewiesen ist. Es ist vergleichbar mit einer „Verdrehung".

Diese Übungen mobilisieren die Beckenregion, ohne sie zu überstrecken. Wenn sensible Bereiche wie das Iliosakralgelenk zu schwach werden, treten zumindest Irritationen auf, die sich zu chronischen Schmerzen im unteren Rücken entwickeln können. Wenn Bänder überdehnt werden, verlieren sie an Festigkeit, die die Gelenke zusammenhält. Dadurch „verlagert" sich die Gelenkstabilität und die Muskelsehnen müssen Überstunden machen, um das Gelenk stabil zu halten. ***Auch der Lendenmuskel kompensiert iliosakrale Probleme, das führt zu Überlastung.***

Um es genauer zu erklären: Das Becken besitzt zwei wichtige Gelenke, nämlich das **Iliosakralgelenk (IS)** und das **Iliofemoralgelenk (geläufiger als Darmbein-Oberschenkel-Gelenk oder allgemein als Hüfte bezeichnet).** Das IS-Gelenk ist die gelenkige Verbindung von Kreuzbein und Darmbein (auf beiden Seiten des Beckens) und das unbeweglichste Gelenk. Es zählt zu den Gleitgelenken und ist vor allem während einer Entbindung aktiv.

Starke **Bänder** verbinden Darmbein und Kreuzbein. Daher scheint die Vermutung begründet, dass viele Frauen nach der Entbindung eine iliosakrale Verlagerung durch geschwächte Bänder erleiden. Das kann Beschwerden im unteren Rücken auslösen, denen man mit einigen intensiven Übungen zur Kompensation des Tonusverlusts begegnen kann. Die Kniebeugen auf Seite 28 sind eine ideale, intensive Bewegung für diesen Bereich, sofern sie in der Position der Außenrotation der Hüfte durchgeführt werden. Grand-pliés des Balletts sind ebenfalls hilfreich.

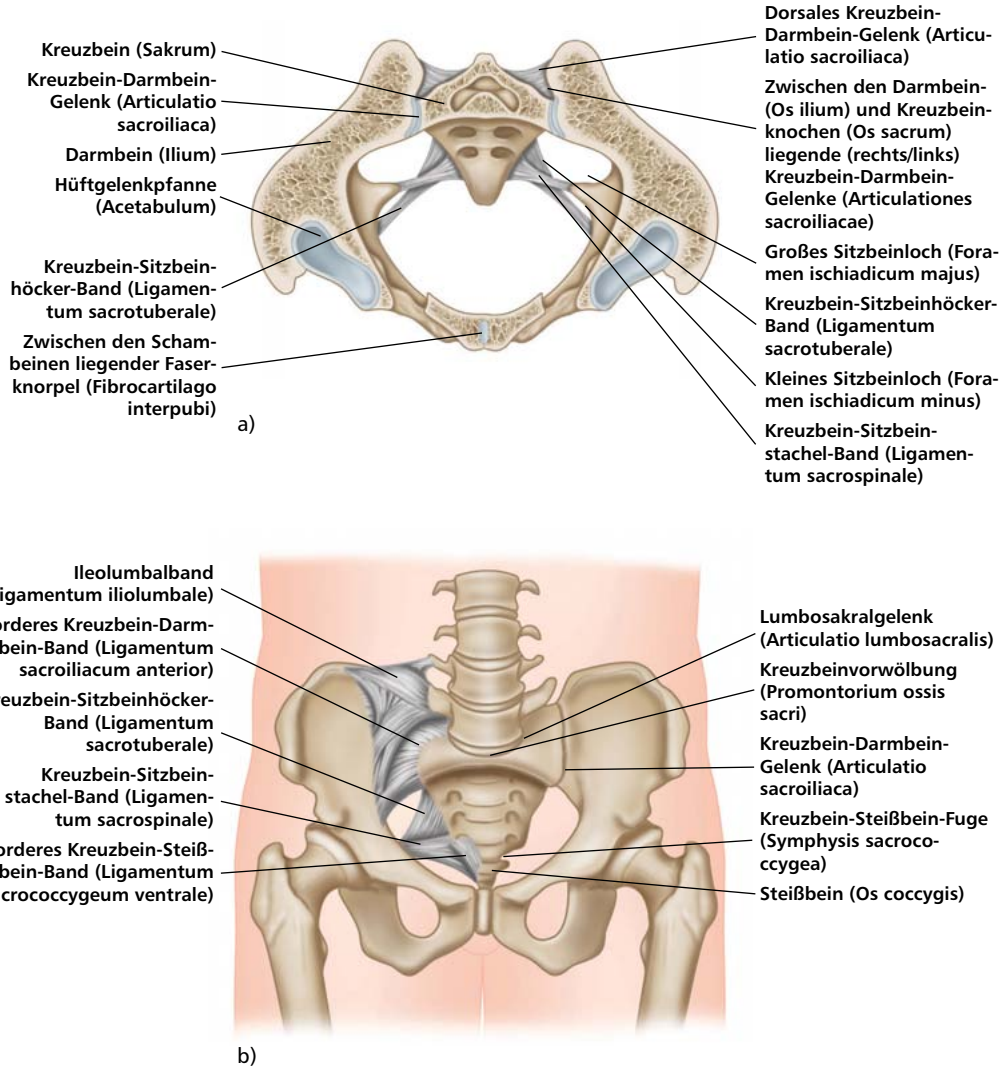


Abb. 2.5: Das Iliosakralgelenk; a) der Querschnitt des Beckens, b) die Beckenbänder.

Die sechs tiefen Außenrotatoren der Hüfte sind kleine Muskeln, die zur Stabilität am Iliosakralgelenk beitragen, da sie vom Kreuzbein über das Becken zum Oberschenkelknochen verlaufen. Dazu zählen der **birnenförmige Muskel,** zwei **Zwillingsmuskeln,** zwei **Schließmuskeln** und der **vierseitige Schenkelmuskel.** Betrachten Sie in Abbildung 2.6 die Lage des Hüftnervs hinter dem birnenförmigen Muskel. Kontrahiert der Muskel zu stark, drückt er auf den Nerv und kann eine Ischialgie auslösen. Die IS-Dehnung von Seite 31 kann diesen Druck mildern.

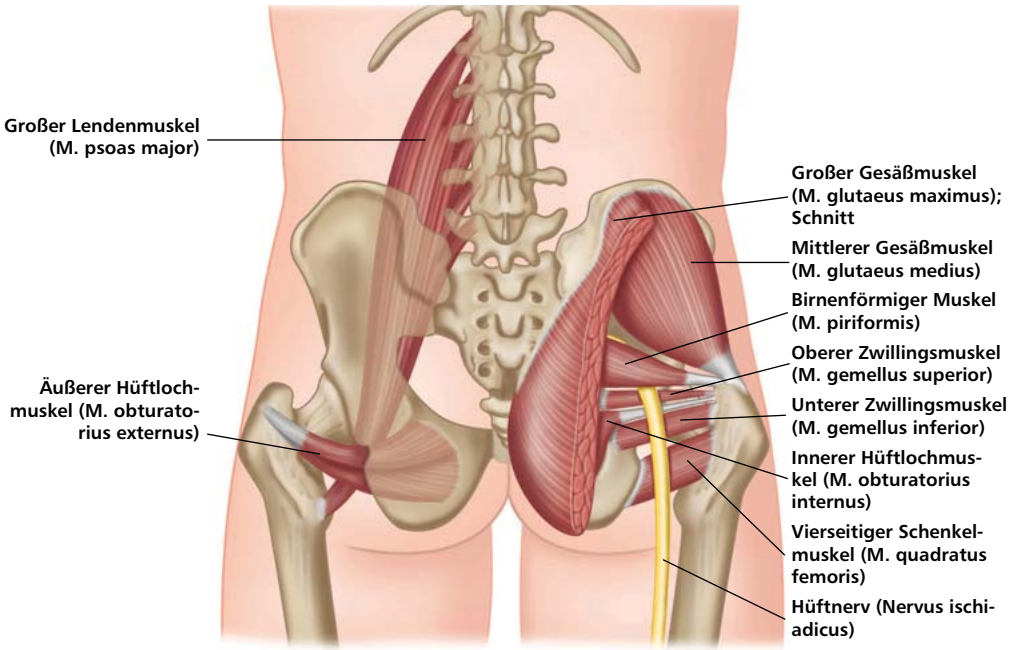


Abb. 2.6: Die sechs tiefen Außenrotatoren.

Übungen für das Iliosakralgelenk

Übungen mit Beanspruchung der Bauchmuskeln, des Rückenstreckers, des großen Gesäßmuskels und der tiefen äußeren Rotatoren der Hüfte tragen dazu bei, dass das Iliosakralgelenk kräftig und elastisch bleibt, so wie der goße Lendenmuskel sein sollte. Diese Übungen ergänzen die für die Beckenstabilität.

1. **Kniebeuge** (Level I/II): Um Kniebeugen ranken sich Mythen. Die meisten Menschen würden sie auch gar nicht für eine Übung zum IS-Gelenk halten. Richtig, ohne extremen Widerstand erzielen Sie gute Resultate zur Stärkung von Becken, Körpermitte und Hüfte und bauen so einen Schutz für das IS-Gelenk und den Lendenmuskel auf.

Technik:

a. Stellen Sie sich vor einen Spiegel und hinter sich einen Stuhl.
b. Halten Sie einen Stab oder ein Band über den Kopf, ohne die Schultern anzuheben. Der breite Rückenmuskel, Faszien und Rippen strecken sich weg vom Becken.
c. Beugen Sie nun die Knie, bis Sie in eine sitzende Position kommen; damit beanspruchen Sie Bauchmuskeln und Rückenstrecker.
d. Lassen Sie die Hüften nach hinten in Richtung Stuhl sinken und beugen Sie sich tief in den Hüften. Kopf und Brust bleiben nach vorn gerichtet, ohne den Brustkorb zu weiten. Effektiv ist diese Übung dann, wenn die Oberschenkel parallel zum Boden sind, also waagrecht.
e. Halten Sie diese Sitzposition 10–20 Sekunden. Der große Gesäßmuskel sowie die Körpermitte werden dabei und auf dem Weg zurück in die Ausgangsposition beansprucht.

Diese Übung wiederholen Sie 5- bis 10-mal. Strecken und lockern Sie den Körper nach jedem Mal, das weitet die Vorderseite der Hüfte. Spannen Sie während des Dehnens immer die Körpermitte und den großen Gesäßmuskel an; den unteren Rücken dabei jedoch nicht überstrecken.

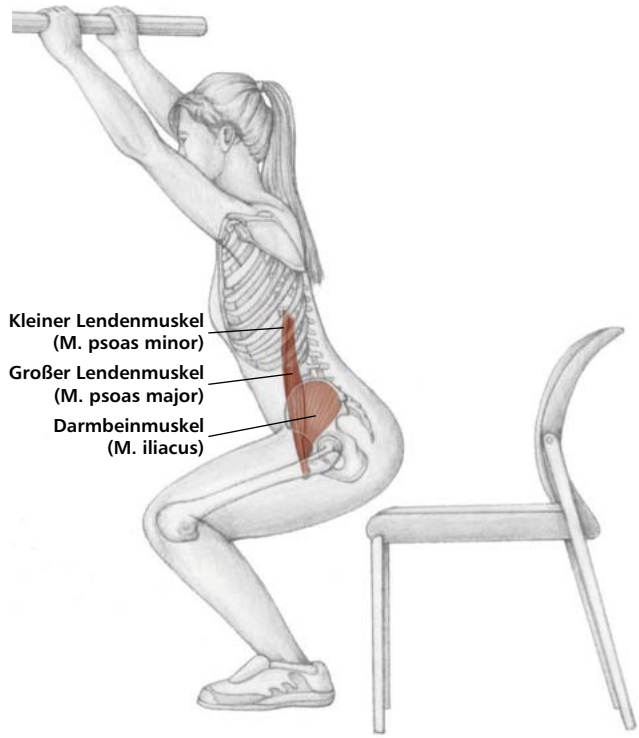


Abb. 2.7: Kniebeuge.

2. **Wirbelsäulenrotation** (Level I): Das Drehen der Wirbelsäule im Stand ist die wirkungsvollste Rotationsübung, wenn auch der große Gesäßmuskel angesprochen werden soll.

Technik: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit. Halten Sie das Becken nach vorn gerichtet und drehen Sie die obere Wirbelsäule (im Brustkorb- und Nackenbereich) nach rechts, bis der große Gesäßmuskel leicht zusammengedrückt und die Körpermitte beansprucht wird; übertreiben Sie dabei nicht – eine sanfte Kontraktion genügt. Strecken Sie die Wirbelsäule und atmen Sie tief, während Sie die Drehung beibehalten. Die Hüften dürfen sich dabei auch leicht drehen, denn das schützt die untere Wirbelsäule, das IS-Gelenk und den Lendenmuskel. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite hin.

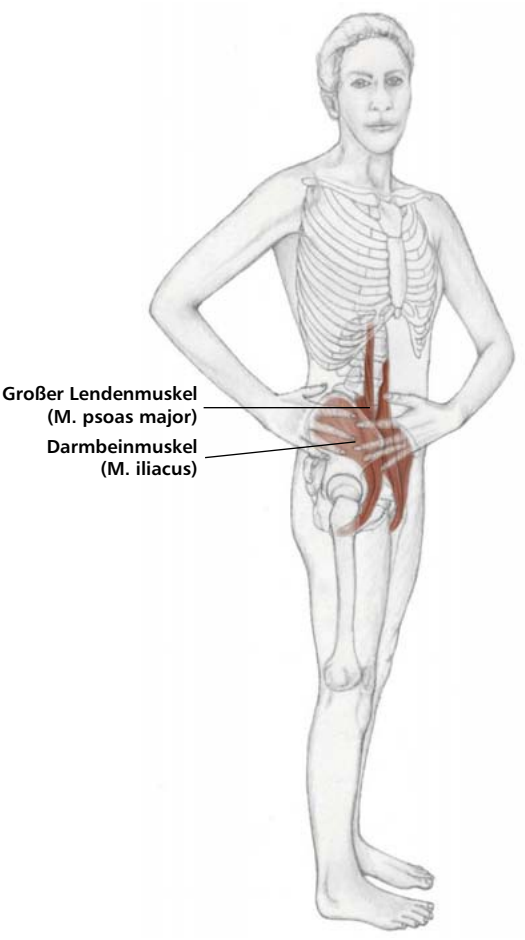


Abb. 2.8: Wirbelsäulenrotation.

3. **Hand-Knie-Balance** (Level I/II)

Technik: Nehmen Sie den „Vierfüßerstand“ ein, Hände dabei senkrecht unter den Schultern und entsprechend die Knie unter den Hüften.

Level I: Strecken Sie ein Bein auf Hüfthöhe nach hinten und den Arm der anderen Seite nach vorn aus. Das Becken bleibt zentriert, die Körpermitte wird beansprucht.

Level II: Nehmen Sie die oben beschriebene Position ein; zusätzlich sollen nun Stützhand und Stützknie in einer Linie hintereinanderstehen. Das macht die Basis schmaler und erfordert Balance. Halten Sie die Position 10–20 Sekunden. Dann setzen Sie sich zurück, indem Sie den großen Gesäßmuskel in Richtung Fersen senken und halten Sie diese Stellung kurz, das verstärkt den Nutzen.

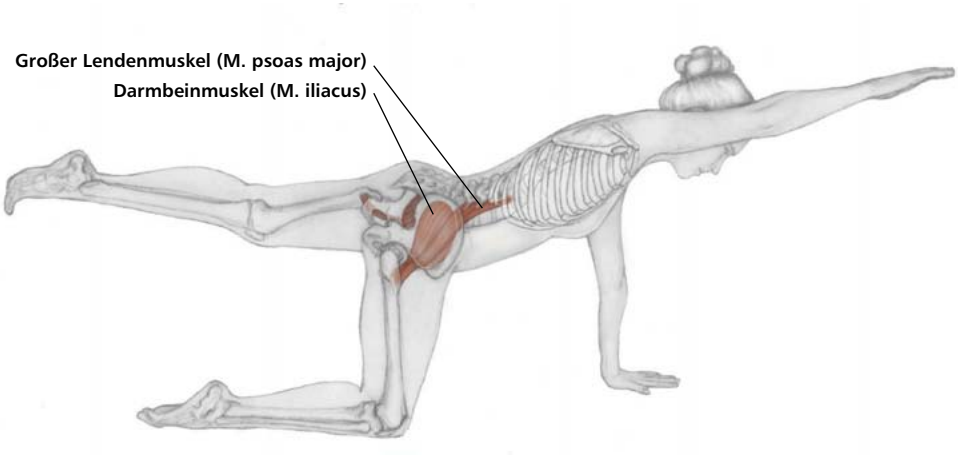


Abb. 2.9: Hand-Knie-Balance.

4. **IS-Dehnung** (Level I): Ist dieser Bereich zu stark verhärtet, kann er mit dieser Übung langsam gedehnt werden. Der obere Bereich des Lendenmuskels wird dabei ebenfalls beeinflusst, während sich der distale Lendenmuskelbereich entspannt. Dies ist auch eine großartige Dehnungsübung für den Maissiat'schen Streifen und kleinere Gesäßmuskeln.

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine gerade ausgestreckt, die Arme seitwärts. Beugen Sie nun ein Knie in Richtung Brustkorb und lassen Sie es auf die entgegengesetzte Seite fallen; dabei drehen sich die Hüften mit. Behalten Sie die Schultern ohne Druck auf dem Boden, atmen Sie und entspannen Sie sich. Niemals eine Drehung erzwingen! Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

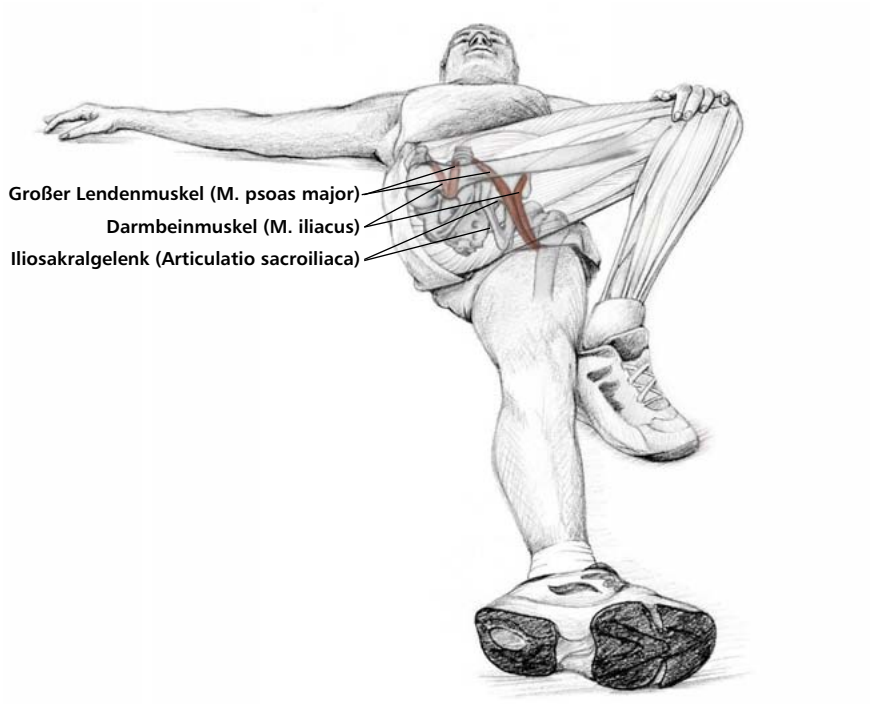


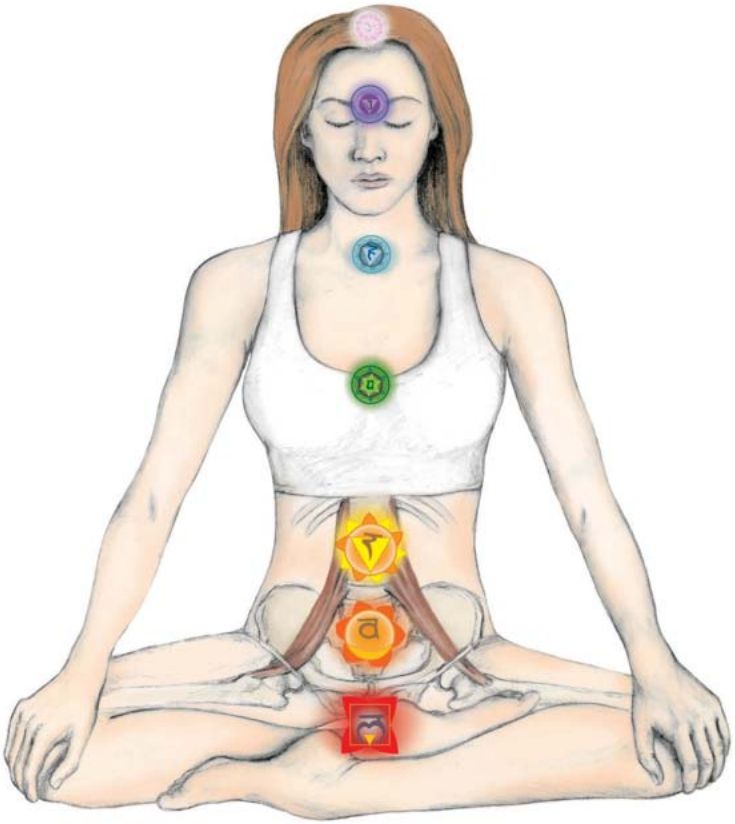
Abb. 2.10: Dehnen des Iliosakralgelenks.

Teil 3: Der Lendenmuskel und Spiritualität – „Energetische“ Anatomie

Ich möchte in diesem dritten Teil meines Buches Möglichkeiten der Energiearbeit im Zusammenhang mit körperlichen Übungen und Anatomie eröffnen. Untersucht man das Kraftzentrum, die Bewegung und die Balance des Körpers, zeigt sich der große Lendenmuskel als wesentlicher Bestandteil. Auch das Chakra-System, das bei konzentrierter Energiearbeit angesprochen wird, und vor allem die unteren drei Chakras sind hier lokalisiert. Wird der Lendenmuskel korrekt eingesetzt, behindert er den spirituellen Prozess nicht, sondern unterstützt ihn. Diese Theorie wird in diesem Teil des Buches erläutert.

7

Was wissen wir überhaupt?



Wissenschaft und Spiritualität

Es gibt zwei Ebenen physischer Realität, das ist wissenschaftlich erwiesen: Die eine ist uns vertraut (unsere fünf Sinne), die andere wird als *psychoenergetische* Wissenschaft bezeichnet. Es gibt einen Grad physischer Realität, der signifikant vom menschlichen Willen beeinflusst werden kann. Der Physiker William A. Tiller, PhD, Professor der Stanford University, hat mit der Erkenntnis zu tun, dass die Ausweitung der traditionellen Wissenschaft auf Bewusstsein und Willen des Menschen möglich ist. Diese sind imstande, sowohl die Eigenschaften von Materialien (belebt und nicht belebt) als auch das, was wir physische Realität nennen, spürbar zu beeinflussen. Einstein und die Quantenphysik öffneten Anfang des 20. Jahrhunderts die Tür zu diesem Konzept von Kreativität und Transformation.

Stehen wir am Scheitelpunkt einer neuen wissenschaftlichen Weltsicht, die auch das Wachstum des Bewusstseins umfasst? Wir wissen, dass wir viele unbekannte Fähigkeiten besitzen. Wäre es nicht wunderbar, mit der Kraft des Bewusstseins die Realität zum Vorteil aller zu beeinflussen? Bisher war das nur durch Spiritualität möglich, durch Yoga, Meditation, metaphysische Übungen und Energieheilen.

Die Verbindung von Wissenschaft und Spiritualität ist überfällig, reif für eine Untersuchung. Was hat das mit dem „allmächtigen Lendenmuskel“ zu tun? Erinnern wir uns an die Verbindungen des Lendenmuskels, die physische und die emotionale in Teil 1 und 2: Es gibt eine eindeutige Beziehung zwischen der Hirnchemie und der physischen/emotionalen Gesundheit. Der große Lendenmuskel ist innerhalb des Solarplexus lokalisiert. Warum sollte dieser Muskel nicht auch mit den Chakras und deren Wirkung auf Wohlbefinden und Willen des Menschen zusammenhängen? Nicht als Übermittler von Energie, sondern als „Ermöglicher“, wenn er entspannt ist. Die förderliche Verbindung zwischen der Gesundheit des Lendenmuskels und dem Chakra-System wird sich bei den Yoga-*Asanas* zeigen.

Das Chakra-System – kosmisches Bewusstsein

Die Chakras (ursprünglich *cakras)* stammen aus alter Überlieferung. Der Begriff tauchte in Indien vor etlichen tausend Jahren zur Zeit der Invasion durch die indoeuropäischen Völker auf. Die Zeit der kulturellen Vermischung danach ist als *Vedische Periode* bekannt. Das Chakra wurde symbolisch als Lichtring dargestellt und bedeutet so viel wie „in ein neues Zeitalter eintreten“. Die Chakras werden in den Veden erwähnt, den frühen Schriften der Hindus.

Das Sanskrit-Wort *Chakra* bedeutet „Rad“, etwa das Rad der Zeit. Es könnte aber auch eine Metapher für die Sonne sein und die himmlische Balance repräsentieren. Das Yoga-Sutra des Patanjali beschreibt bereits um 200 v. Chr. die Chakras als psychische Bewusstseinszentren und im 7. Jh. n. Chr. wurden sie durch die tantrische Tradition als Energiezentren Bestandteil der Yoga-Philosophie. Die Integration der Kräfte des Universums wird vorausgesetzt. Yoga bezog nun den ganzen Menschen ein.

Die sieben Hauptchakras (weitere finden sich in den Extremitäten) wirken als System zusammen. Sie werden auch als die *inneren Organe des feinstofflichen Körpers* bezeichnet, sind entlang der Wirbelsäule angeordnet und überschneiden sich mit den „Nadis" (spinale Energiebahnen), dem endokrinen System und dem Nervengeflecht. Man könnte sie als psychoenergetische Zentren bezeichnen. Sie beziehen sich auf die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Ihre Beschaffenheit trägt zur Konstitution eines Menschen bei. Sie empfangen die Lebensenergie, schließen sie auf, verteilen und übermitteln sie. Sie sind auch als die sieben Wurzeln des Erwachens bekannt. Der große Lendenmuskel verbindet die unteren drei.

Die sieben Hauptchakras mit ihrer Sanskrit-Bezeichnung sind hier aufgelistet; Wie die Chakras wird das Sanskrit verehrt, da beides der Erleuchtung dient. Bedeutung und Wirkung des Chakra-Systems sprengt den Rahmen dieses Buches, die Beschreibung von Energiefluss und Aura bleiben daher Experten wie Barbara Brennan und Cyndi Dale überlassen.

1. Wurzelchakra – *Muladhara*
Stabilität; Grundbedürfnisse; Erdung; Urvertrauen; Sicherheit
Farbe: Rot; Planet: Saturn; Element: Erde; Sinn: Geruch
Ort: über dem Anus, unterem Ende der Wirbelsäule, Beckenboden
steuert Füße, Beine, Dickdarm
Tier: Elefant; Mantra: *lam*
Kundalini Shakti (Schlangenkraft) windet sich hier, Kraft des Göttlich-Weiblichen

2. Sakralchakra – *Svadhisthana*
Gebärmutter; Sinnlichkeit/Sexualität; Lieblichkeit; Genuss; Kreativität
Farbe: Orange; Planet: Pluto/Mond; Element: Wasser; Sinn: Geschmack
Ort: vorn auf unterer Wirbelsäule, Becken, Kreuzbein, Eierstöcke, Hoden
steuert Fruchtbarkeit, den unteren Rücken und Hüften, Blase, Nieren
Tier: Krokodil; Mantra: *vam*
Erweiterung der Individualität

3. Nabelchakra (Solar Plexus) – *Manipura*
Gute Gefühle, Atmung; Krieger (Mut); leuchtendes Juwel; persönliche Kraft
Farbe: Gelb; Planet: Sonne/Mars; Element: Feuer; Sinn: Sehen
Ort: Solarplexus, Einheit aus Zwerchfell, Lendenmuskel und Organen um den Nabel herum
steuert Verdauung, Stoffwechsel, Emotionen, Universalität des Lebens
Tier: Widder; Mantra: *ram*
beeinflusst Immun-, Nerven- und muskuläres System

4. Herzchakra – *Anahata*
Göttliche Akzeptanz; Liebe; Beziehungen; Leidenschaft; Lebensfreude
Farbe: Grün/Pink; Planet: Venus; Element: Luft; Sinn: Haut
Ort: oberer Brustbereich, Herz, Lungen, Thymusdrüse
steuert den oberen Rücken, psychische Fähigkeiten, Emotionen, Aufgeschlossenheit; Tier: Antilope; Mantra: *yam*
Umfasst den Rhythmus des Universums

5. Kehlchakra – *Vishuddha*
Kommunikation; Selbstdarstellung; Harmonie; Schwingung; Anmut; Träume
Farbe: Himmelblau; Planet: Merkur/Jupiter; Element: Äther; Sinn: Hören
Anordnung: Kehle, Nacken, Schilddrüse, Ohren, Mund
steuert Klang, Stimmkraft, Sprachgewandtheit, Assimilation
Tier: weißer Elefant; Mantra: *ham*
Teilt der Welt die innere Wahrheit mit, erhebt das Physische zum Spirituellen

6. Stirnchakra – *Ajna*
Drittes Auge; Intuition; Konzentration; Bewusstsein; Hingabe; Neutralität
Farbe: Indigo/Purpur; Planet: Neptun; Element: Licht; Sinn: Geist
Anordnung: Kopfmitte zwischen und über den Augenbrauen, Hypophyse
steuert Kreativität, Imagination, Verständnis, rationales Träumen
Tier: schwarze Antilope; Mantra: *om*
Schafft die Gelegenheit, alles als heilig zu betrachten

7. Kronenchakra – *Sahasrara*
Ungetrübtes Bewusstsein; Spiritualität; Erleuchtung; Integration; Glück
Farbe: Weiß, auch Violett/Gold; Planet: Uranus/Ketu; jenseits der Elemente
Anordnung: über dem Kopf, Zirbeldrüse, Großhirnrinde
steuert alle Funktionen des Körpers und Geistes sowie die anderen Chakras
Symbol: tausendblättriger Lotus (Leere)
Kundalini-Energie (Shakti) vereinigt sich mit männlicher Energie (Shiva), um in das Wesen des Ganzen überzugehen

Dieses Kapitel konzentriert sich auf die Beziehung zwischen den Chakras und dem physischen Körper, insbesondere der unteren Wirbelsäule. Sowohl die Chakras des Energiekörpers werden vitalisiert wie auch die physischen Energien, vor allem jene des unteren Rumpfes, wo sich auch der Lendenmuskel befindet.

Eines der Ziele einer Yoga-Übung ist es, Prana freizusetzen, das als Energie, Atem, Lebenskraft definiert wird. *Kundalini* ist ungenutztes Prana, das sich am unteren Ende der Wirbelsäule befindet und manchmal als zusammengeringelte Schlange dargestellt wird. Hier ist das Wurzelchakra, das Fundament, das die Verbindung zur Erdenergie herstellt. Der Lendenmuskel ist mit diesem Bereich verbunden, ebenso das zweite und dritte Chakra – das Sakral- und das Nabelchakra.

Nach der Yoga-Lehre existieren die sieben Hauptchakras oder Energiezentren im „Energiekörper“, der neben dem physischen Körper existiert. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass diese Bereiche eng mit den sieben Hauptnervenganglien von der Wirbelsäule her korrespondieren. Die Nervenzentren werden in Teil 1 und 2 dieses Buches erwähnt und stehen durch das lumbale Nervennetz direkt mit dem Lendenmuskel in Verbindung, wie am Ende von Kapitel 6 beschrieben.

Arbeitet man mit den Chakras, sollte man unbedingt bedenken, dass das System *ganzheitlich* gedacht ist. Daher müssen sie balanciert und in Harmonie zueinander stehen. Das gilt auch für den physischen Körper.

Literatur

Biel, Andrew, *Trail Guide to the Body;* Books of Discovery, Boulder, CO, 2010
Brennan, Barbara Ann, *Hands of Light;* Bantam Books, New York 1987 (dt.: Lichtarbeit, München 1998)
Calais-Germain, B., *The Female Pelvis. Anatomy and Exercises;* Vista, CA, 2003
Chopra, Deepak, *Ageless Body, Timeless Mind;* Harmony Books, New York 1993
Coulter, David H., *Anatomy of Hatha Yoga, Body and Breath;* Honesdale, PA, 2001
Dale, Cyndi, *The Subtle Body. An Encyclopedia of Your Energetic Anatomy;* Sounds True, Inc., Boulder, CO, 2009 (dt.: *Der Energiekörper des Menschen;* München 2012)
Desikachar, T.K.V., *Yoga. Tradition und Erfahrung;* Vianova, Petersberg, 1997
Devananda, Swami Omkari, *Yoga in the Shambhava Tradition;* Healthy Living Publications, Summertown, TN, 2009
Earls, James, und Myers, Thomas, *Fascial Release for Structural Balance;* Lotus Publishing, Chichester, UK, 2010
Egoscue, Pete, *Pain Free;* Bantam Books, New York 2000
Franklin, Eric, *Pelvic Power;* Princeton Book Company, Princeton, NJ, 2003 (dt.: *Beckenboden-Power;* München 2005)
Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence. Why It Can Matter More Than IQ;* Random House, New York 1996 (dt.: *Emotionale Intelligenz, EQ;* München 2014)
Jacquemart, Paul/Elkéfi Saida, *Yoga als Therapie;* Weltbild, Augsburg 1995
Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living;* Random House Publishing, NY 2009
Kaminoff, Leslie, *Yoga Anatomy, Human Kinetics;* Champaign, IL, 2007 (dt.: *Yoga-Anatomie;* München 2013)
Koch, Liz, *The Psoas Book;* Guinea Pig Publications, Felton, CA, 2001
Massey, Paul, *The Anatomy of Pilates;* Lotus Publishing, Chichester, UK, 2009 (dt.: *Pilates-Anatomie;* München 2010)
Myers, Thomas, *The opinionated psoas, parts I to III. Massage and Bodywork Magazine;* 2001
Myers, Thomas. *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists;* Churchill Livingstone, Edinburgh 2009 (dt.: *Anatomy Trains. Myofasziale Leitbahnen für Manual- und Bewegungstherapieuten;* München 2010)
Schneider, Germaine: *Pilates. Fitness auf der Matte;* Lingen, Köln 2014
Silva, Mira, und Shyam, Mehta, *Yoga the Iyengar Way;* Knopf, New York 1997 (dt.: *Das Yoga-Handbuch nach der Iyengar-Methode;* München 2009)
Staugaard-Jones, Jo Ann, *The Anatomy of Exercise and Movement: For the Study of Dance, Pilates, Sports, and Yoga;* Lotus Publishing, Chichester, UK, 2010
Strom, Max, *A Life Worth Breathing,* Skyhorse Publishing, New York 2010 (dt.: *Das Herz des Yoga;* München 2011)
Tiller, William A, *Psychoenergetic Science. A Second Copernican-Scale Revolution;* Pavior Publishing, Walnut Creek, CA, 2007
Todd, Mabel E, *The Thinking Body;* Princeton Book Company, Princeton, NJ, 1937 (dt.: *Der Körper denkt mit;* Bern 2009)
Wormer, Eberhard J./Schneider, Germaine: *Yoga. Synthese von Kraft und Anmut,* Lingen, Köln 2014

»Jo Ann Staugaard-Jones hat eine interessante Abhandlung über den großen Lendenmuskel verfasst, über seine Rolle bei Rückenschmerzen und wie man mit ›Becken-Power‹ auf physischer, emotionaler und spiritueller Ebene arbeitet – sicherlich das Ergebnis langjähriger Tätigkeit.«

Thomas Myers,
Autor von *Anatomy Trains*

»Dieses Buch hat mich aufgerüttelt und mich in meinem persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozess gefördert, es unterstützt und führt zu einem besseren Verständnis optimaler Gesundheit und Funktion.«

Dr. Gary Mascilak,
D.C., P.T., C.S.C.S.

»Entdecken Sie in diesem Buch diesen erstaunlichen Lendenmuskel, das kraftvolle, zarte Lendenstück, das wir als selbstverständlich betrachten.«

Claire Porter,
internationale Performance-Künstlerin und Urheberin von *Namely, Muscles*

Psoas-Training erlaubt einen detaillierten Blick auf den wichtigsten, zugleich aber auch am meisten misshandelten Skelettmuskel des menschlichen Körpers. Tief im vorderen Bereich des Hüftgelenks und der unteren Wirbelsäule ist der große Lendenmuskel entscheidend für eine gute Körperhaltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden insgesamt. Seine Aufgabe und Bedeutung reichen über die rein anatomische Funktionsweise hinaus bis zum Nerven- und Energiesystem. In einem einzigartigen, ganzheitlichen Ansatz stellt dieses Buch dar, wie der Lendenmuskel die Gesundheit von Körper, Geist und Seele beeinflusst:

- Physisch als einziger Muskel, der Ober- und Unterkörper verbindet
- Emotional als Bote zwischen Gehirn und und Körper sowie als Sammelbecken tief verwurzelter Gefühle
- Spirituell als Bestandteil des Ursprungs der unteren Chakras, der fast unmerklich den Fluss der Lebensenergie durch den Körper mitbestimmt

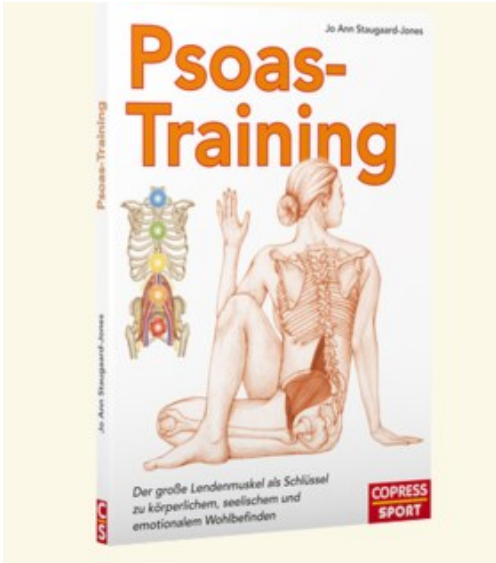
Den Lendenmuskel zu verstehen und mit ihm zu arbeiten trägt dazu bei

- Schmerzen im unteren Rückenbereich zu lindern
- die Körpermitte zu stärken
- die Körperhaltung zu korrigieren
- Traumata zu lindern
- Energiekanäle zu öffnen

Unabhängig davon, wie fit oder beweglich wir sind, ist es für unser Lebensgefühl entscheidend, wie wir den Lendenmuskel einsetzen und mit ihm umgehen. Mit detaillierten Illustrationen und den wichtigsten Übungen zu Dehnung und Kräftigung sowie eigenen Kapiteln zur Rolle des Lendenmuskels bei Pilates und Yoga zeigt *Psoas-Training* dem Leser, wie man diesen Muskel löst, um sich ausgeglichen, harmonisch und ungehindert zu bewegen.

JO ANN STAUGAARD-JONES ist Professorin für Kinesiologie und zertifizierte Pilates- und Yogalehrerin mit einem Masterabschluss in Tanz und als Erzieherin. Sie studierte mit Abschluss an der Universität von Kansas und der New York University, bevor sie eine Karriere als Künstlerin, Choreographin, Lehrerin und Bewegungswissenschaftlerin einschlug. Zur Zeit leitet sie quer durch die USA interaktive Bewegungsworkshops und fördert international Yoga- und ganzheitliche Seminare.

€ 16,90 [D] – € 17,40 [A]
ISBN-13: 978-3-7679-1180-2
9 783767 911802 >
www.copress.de



Jo Ann Staugaard-Jones

Psoas-Training

Der große Lendenmuskel als Schlu?ssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden

128 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr