



Karin Weiskopf
Studium Sportwissenschaften



M. ILIOPSOAS – DER MUSKEL DER SEELE

Spannende Anatomie und einfache Übungen für eine entspannte Mitte!

„Der Lendenmuskel ist kein gewöhnlicher Muskel, sondern ein tief greifender Übergang in die reiche innere und äußere Welt der Wahrnehmung und des Bewusstseins.“

(Liz Koch)

In der Tiefe unseres Körpers finden wir einen unglaublich spannenden Muskel, den Lendendarmbeinmuskel. Gut verdeckt von der Bauchmuskulatur schafft dieser Muskel eine nicht unbedeutende Verbindung zwischen Zwerchfell, Wirbelsäule und dem Beckenraum bis hinunter zu den Beinen. Er führt uns dadurch auch unmittelbar zur sagenumwobenen „Mitte unseres Körpers“.

MUSCULUS ILIOPSOAS – LENDENDARMBEINMUSKEL

... ist ein sehr versteckter, aber dennoch massiver Muskel, der ganz in der Tiefe des Rumpfes unmittelbar an der Wirbelsäule liegt.

... besteht eigentlich aus zwei Muskeln, dem großen Lendenmuskel (M. psoas) und dem Darmbeinmuskel (M. iliacus).

Der große Lendenmuskel entspringt auf beiden Körperseiten an den Seitenflächen des zwölften Brustwirbelkörpers sowie der ersten vier Lendenwirbelkörper und den dazugehörigen Bandscheiben sowie an den Rippenfortsätzen des ersten bis fünften Lendenwirbelkörpers.

Der Darmbeinmuskel entspringt an der Beckenschaufelinnenseite und vereinigt sich dann mit dem Lendenmuskel. Beide Muskeln, also der gesamte Lendendarmbeinmuskel, verlau-



Abb.: www.BandhaYoga.com



fen durch das Becken vorne über das Hüftgelenk und ziehen zum Oberschenkelknochen.

Funktion: Flexion in der Hüfte, Seitbeugung im Rumpf, Außenrotation und Flexion des Oberschenkels

Der Lendendarmbeinmuskel ist vielmehr als nur ein Hüftbeuger:

- Es ist der einzige Muskel, der die Wirbelsäule mit den Beinen verbindet.
- Eingebettet in das ganz tief liegende Bindegewebe.
- Stabilisiert die Wirbelsäule und das Becken.
- Ist maßgeblich beteiligt an jeder Bewegung der Wirbelsäule und des Beckens.
- Ermöglicht vor allem das freie Schwingen der Beine bei jeder Art von Fortbewegung.
- Mit dem Beckenboden bildet er eine Art Schale zum Schutz der inneren Organe.
- Stimuliert und massiert bei jeder Aktivität die inneren Organe wie Darm, Nieren, Leber, Milz, Blase oder Magen und die Fortpflanzungsorgane.
- Ist ein gut vernetzter Muskel und hält Verbindung zum Nervengewebe, zu den umliegenden Organen, ja sogar zur Aorta
- Im Bereich des Solarplexus ist er mit dem Zwerchfell (Atemmuskel) verbunden.
- Ist der Manager des Beckens, der Mitte: überträgt Infos bezüglich Gleichgewicht, Sicherheit, Schwerkraft und koordiniert das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln (Oberkörper, Beine, Becken).

Teile des iliopsoas heben das Becken vorne an (psoas minor), andere Teile wiederum beugen in der Hüfte und ziehen die LWS nach vorne ins Hohlkreuz, beides beeinflusst die Stellung des Beckens und somit den Zustand des gesamten Beckens. Darüber hinaus bildet der iliopsoas den „heißen Draht“ zwischen Becken(-boden) und Zwerchfell.

Erst wenn wir lernen, unsere Mitte (M. iliopsoas) zu entspannen, zu öffnen, bekommen wir Zugang (Wahrnehmen und Spüren) zur Tiefe, zu unserer Mitte. Wenn sich die Mitte öffnet, wird unser Becken freier, beweglicher, der Beckenboden kann wieder gut funktionieren und ganz von selbst kann sich der Körper wieder gesund aus der Mitte bewegen.

*Lösen sich die Spannungen in der Tiefe, ordnen sich die knöchernen Strukturen wie von selbst
→ Körperintelligenz.*

Diese Arbeit braucht vor allem Zeit, viel Geduld, Gefühl und Selbstliebe. So, wie ich keine Blume zwingen kann, ihre Blüten zu öffnen, kann ich diesen tief liegenden Muskel nicht zwingen bzw. drängen, sich zu öffnen.

Warum ist der Lendendarmbeinmuskel bei so vielen Menschen verkürzt, verspannt, blockiert?

1. Verbindung zum ältesten Stammhirn

Diese Verbindung lässt den Lendenmuskel bei Stress sofort mit kampf- und fluchtbereiter Spannung reagieren oder sich zum Schutz wie ein Ball zusammenrollen (Kampf- und Fluchtreflex). Bedingt durch Stress oder Anspannung unseres modernen Lebensstils gerät der Lendenmuskel in Dauerspannung und verliert seine gesunde Funktion. Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, Ischias, Bandscheibenprobleme, Spondylose, Skoliose, Hüft-Degeneration, Knieschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Unfruchtbarkeit und viele andere Beschwerden können die Folge sein.

Ein angespannter Lendenmuskel erzeugt nicht nur strukturelle Probleme, sondern er engt auch die Organe ein, übt Druck auf die Nerven aus, hindert den Bewegungsfluss und beeinträchtigt die Zwerchfellatmung.

Der Lendenmuskel ist also unmittelbar an grundlegenden physikalischen und emotionalen Reaktionen beteiligt, da er bei chronischer Anspannung dem Körper kontinuierlich Gefahr signalisiert. Kein Körper verträgt ständige Alarmbereitschaft und irgendwann erschöpfen wir dadurch unsere Nebennieren und das gesamte Immunsystem.

2. Moderner Lebensstil

Ständiges Sitzen im Auto, im Büro, einengende Kleidung, ungeeignetes Schuhwerk und Bewegungsmangel tragen dazu bei, dass sich die natürlichen Bewegungsabläufe verändern und der Lendendarmbeinmuskel verkrampt sich mehr und mehr. Der erste Schritt, den Lendenmuskel wieder lachen zu lassen, ist Spannung und Stress abzubauen, indem wir uns mit viel Achtsamkeit und Körperwahrnehmung dieser tief liegenden, so sensiblen Struktur nähern.

3. Lendendarmbeinmuskel als Wahrnehmungsorgan – „der Muskel der Seele“

Alle Erfahrungen, die wir machen, speichern wir nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper. Erfahrungen prägen unser Erscheinungsbild, traumatische Erlebnisse sind wie eingebrannt in unsere Zellen. Der Lendenmuskel ist wie ein großes Wahrnehmungsorgan, in dem jedes Trauma und frühe Konditionierungen gespeichert werden. Dies kann zu Verspannung, Stumpfheit und Schmerzen führen.

Unser Körper bildet eine Art Panzer aus muskulärer Spannung um diese Verletzung, der Energiefluss friert ein und Emotionen und Gefühle werden abgekapselt. Das Abkapseln limitiert die Bewegung, behindert die Atmung und schneidet uns von unseren Gefühlen ab.

Durch Achtsamkeit, liebevolle Bewusstheit und tiefe Körperwahrnehmung können wir diese Kapseln langsam spüren und lösen lernen. Tiefes Eintauchen in die Körpermitte, bewusstes Wahrnehmen und Entspannung stößern diese alten Konditionierungen und Verletzungen auf. Wenn Emotionen, Gefühle und Ängste durch tiefe Wahrnehmungsübungen an die Oberfläche kommen, sei dir bewusst, dass diese nichts mit der aktuellen Übung oder deiner Situation zu tun haben. Alles was durch Übungen hochkommt, sind nur gespeicherte Energien. Versuche in dieser Situation voll und ganz bei dir, bei deiner Wahrnehmung zu bleiben. Nimm die Gefühle, Empfindungen oder den Schmerz einfach nur wahr, versuche nicht herauszufinden, warum du so empfindest, analysiere nicht, du brauchst den Grund dieser Empfindungen nicht zu wissen. Dieses Nachgehen und Hineindenken würde dich nur vom Moment und den nächsten Empfindungen entfernen. Einstellungen und Erfahrungen bleiben so lange eingepägt und eingekapselt, bis sie bewusst wahrgenommen und gelöst werden.

Ein entspannter Lendenmuskel ist ein Zeichen von spielerischem und kreativem Ausdruck. Er lässt die Energie durch Knochen, Muskeln, Nerven und Gelenke frei fließen und dich förmlich durchs Leben tanzen. Er ermöglicht dir ein freies und vollständiges Aufrichten des Rumpfes, ein Öffnen des Herzens und leichtes freies Atmen.

PRAXIS MIT DEM M. ILIOPSOAS

In der Arbeit mit dem M. iliopsoas gibt es wie in allen Bereichen nicht die eine Übung als Lösung für alle Probleme, dazu ist der menschliche Körper mit all seinen Zusammenhängen viel zu komplex. Es gibt für mich nur ein Wort, welches das Ziel unserer Arbeit mit dem iliopsoas noch am ehesten zu beschreiben vermag, nämlich das Wort „ERWECKEN“.

All die Übungen, die teils aktivierend, entspannend, lösend, öffnend, „hydrierend“, weichmachend und noch vieles mehr sind, haben jedoch alle ein und dieselbe Absicht, nämlich die, das Bewusstsein für den Muskel der Mitte (iliopsoas) zu „erwecken.“ Ist dieses Bewusstsein einmal erwacht, lernen wir durch vertiefende Praxis, unserem Körper wieder zu vertrauen, und erleben in Form gezielter Übungen die unglaublich faszinierende Selbstregulation unseres Organismus. In diesen Übungen erlauben wir dem Körper, sich selbst von tiefen Spannungen zu befreien, indem wir ihm den geschützten Rahmen bieten, in dem der „Körper“ sich sicher fühlt. Wir geben während dieser Übungen die Kontrolle über unseren Körper teilweise ab und erlauben Bewegungen, die aus der Mitte entstehen. Nicht selten sind diese intuitiven Bewegungen (Zittern, wellenförmige Bewegungen, die einem Sich-aus-der-Haut-Schälen ähneln ...) gekoppelt mit emotionalen Reaktionen wie einem Weinen oder Lachen.

Meine Arbeit mit dem iliopsoas wie die folgende Übungsauswahl ist eine Mischung aus der Arbeit von Liz Koch (Core Awareness), David Berceci (TRE – Trauma Releasing Exercises), verschiedensten Beckenbodenübungen und meinen eigenen

Erfahrungen aus der Arbeit in meinen Seminaren und Einzelcoachings.

TOOLS

- Schütteln (Vorteil: Bewegungsfrequenz ist zu hoch, als das sich der Verstand als Kontrolleur einschalten könnte)
- Schaukeln (sanftes Wiegen und Schaukeln erinnert den Körper an den Zustand in der Gebärmutter – vermittelt Sicherheit)
- Sich-Öffnen und -Schließens (den Rhythmus des Sich-Öffnens und -Schließens bzw. -Zusammenziehens bewusst praktizieren und spüren lernen)
- Wellenförmige Bewegungen (erinnern unseren Körper an die ersten absichtslosen Bewegungen im Mutterleib)
- Bewusste Atmung (der Rhythmus der Atmung als Tür ins Unbewusste)
- Bewusst gewählte Körperpositionen

Langfristiger Erfolg in der Therapie führt einzig und allein über eine verbesserte Körperwahrnehmung und über den Prozess der Bewusstwerdung der eigenen Möglichkeiten.

„Zu lernen, sich zu entspannen, ist ein lebenslanger Prozess, eine Entwicklung.“
(Liz Koch)

Der Schlüssel in der Praxis mit dem iliopsoas liegt im Erfahren, Spüren, Fühlen, Annehmen und Zulassen von dem was ist. Wir üben dabei das Annehmen, Wahrnehmen und Loslassen.

Wir beginnen mit ein paar vorbereitenden Übungen, um uns mit unserer Mitte und mit unserem Lendendarmbeinmuskel zu verbinden und langsam einzutauchen in die Tiefe unseres Körpers.

Übung: Beobachte dich selbst und stelle dir folgende Fragen:

Wie hart oder weich ist mein Bauch?

Kann ich tief in den Bauch atmen oder fällt mir das schwer?

Wie ist meine Körperhaltung?

Kann ich mich in Rücklage gut ausstrecken?

Übung für den Alltag: entspannte Mitte

Gib deinem Bauch Raum, keine einschnürende Kleidung, atme in den Bauch und lass allen Widerstand los. Denk immer

wieder daran, in den Bauch zu atmen und loszulassen.

Übung 1: CRP – konstruktive Ruheposition (Grundposition)

Suche dir einen ruhigen, geschützten Raum und lege dich rüchlings auf eine flache Unterlage. Beuge die Knie und stelle die Füße in Breite der Hüfte auf. Drücke deine Wirbelsäule dabei auf keinen Fall aktiv in den Boden. Das Verweilen und Loslassen in dieser Körperposition wird deinen Lendenmuskel, deine Mitte öffnen und alle Spannungen entlang der Wirbelsäule werden beginnen, sich von selbst zu lösen. Deine Arme ruhen dabei entspannt seitlich des Körpers, überkreuzt über deinem Brustkorb oder liegen auf deiner Beckenvorderseite.



Der Kopf kann unterstützt werden, sodass er sich mit der Wirbelsäule in einer Linie befindet.

Halte Hüften, Knie und Füße in einer Linie. Ist dir das zu anstrengend und löst Spannungen in deinen Beinen aus, kannst du die Knie zusammenfallen lassen, dann sollten allerdings die Füße weiter auseinander stehen und die Zehen leicht nach innen zeigen. Die CRP ist eine Position des Nichts-tuns, des einfach nur Seins, eine Position des Verweilens und Loslassens. In der konstruktiven Ruheposition fügt sich der Körper der Schwerkraft, allein das Wirken der Schwerkraft löst unnatürliche Spannungen deiner Mitte, beruhigt das Nervensystem und gibt dir eine tolle Möglichkeit, deine Körperwahrnehmung zu vertiefen.

Das Loslassen gibt dem Körper dabei die Chance, empfänglich zu werden für seine natürliche Ausrichtung und Haltung.

Gib deinem Körper Zeit und verweile 5–10 min in der CRP.

Folge dabei deinen Empfindungen, Wahrnehmungen, gehe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zu deinen Empfindungen. Versuche aber dabei nicht, die Empfindungen zu analysieren oder nach deren Ursache zu suchen, das hat nämlich keinerlei Bedeutung für diesen aktuellen Moment. Nimm deine Empfindungen, Gefühle, Gedanken oder Bilder ohne zu urteilen einfach nur wahr und lass sie fließen.

Führe deine Wahrnehmung:

- Fühle die Schwerkraft und den Boden unter dir.
- Fühle dein Hüftgelenk oder deine Schultergelenke.
- Spüre deinen Lendenmuskel.
- Spüre deine Mittellinie von Kopf bis Steißbein.

Die CRP ist die Ausgangsposition wie auch Endposition für viele weiterführende Übungen. Jedes Mal, wenn du zurückkommst in die CRP, hilft es dir, deine Wahrnehmung zu weiten, zu vertiefen und zu nähren und es ist immer wieder ein neuer Moment.

Übung 2: Öffnen des unteren Lendenmuskels

Verweile einige Minuten in der CRP. Lege deine Finger beidseitig auf den Bereich deines Beckenkamms, dort wo der Lendenmuskel über das Hüftgelenk zieht. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit und Wahrnehmung bei deinem Hüftgelenk und erlaube einem Fuß, langsam am Boden nach vorne in die Streckung zu gleiten.



Dein Becken bleibt ganz entspannt und stabil, nur das Bein streckt sich. Ist das Bein gestreckt, nimm deine Empfindungen im unteren Rücken wahr. Jede Verkürzung, Spannung im Rücken deutet darauf hin, dass dein Lendenmuskel nicht loslässt. Bewegt sich dein Becken noch mit, gehe in der Übung einen Schritt zurück, pausiere in der aktuellen Position und entspanne dein Hüftgelenk, lass jede Spannung fallen.

Wiederhole die Übung mit deinem anderen Bein.

Entspanne deinen Lendenmuskel zusätzlich durch ganz feine Bewegungen, vibriere und schüttele dein Bein dazu ganz sacht, um deine Wahrnehmung des Fließens vom Solarplexus zu den Zehen zu erhöhen. Mach dir bewusst, dass die Bein Streckung unter dem Herzen beginnt, nicht erst in der Hüfte selbst.

Variation: Unterstützung zur Stabilisierung des Beckens:

Erhöhe deine Beckenstabilität, indem du das ruhende Bein vom Boden abhebst, in der Hüfte beugst und dabei dein Knie über der Hüfte zentrierst. Halte dein Knie sanft mit deiner Hand.

Übung 3: Lösen von Spannungen durch gekreuzte Arme



Überkreuze deine Arme oberhalb deines Rippenbogens. Diese Position löst ein Gefühl von emotionaler Sicherheit aus, lässt dich den Solarplexus wahrnehmen und befreit gespeicherte Gefühle im Zwerchfell und dem oberen Lendenmuskel. Lass mit der Ausatmung ein „SSSSS“ (Schlange) durch deine Lippen kommen und diesen Ton über deine Vorderseite nach unten laufen.

Übung 4: Schließen und Öffnen



Ausgangsposition für diese Übung ist die CRP, aus welcher wir die Knie dann auseinanderfallen lassen und in die Dehnungsposition der Adduktoren hineinsinken. Beim Ausatmen schließt du die Knie wieder und koppelst diese Beinbewegung mit den Armen, welche du zeitlich vor der Brust überkreuzt. Beim Einatmen öffnest du dich wieder, atmest tief in den Bauch ein, deine Beine sinken in die Öffnung und deine Arme ebenfalls.

Variation: Verbinde diese Bewegung mit einer bewussten Aktivierung deines Beckenbodens, beim Schließen der Beine auch Beckenboden aktivieren und innen hochziehen.

A7

B26

Übung 5: Erfahren und Erwecken deines Zentralkanals und Beckens mit dem Softball

Blase den Softball nur ganz wenig auf, $\frac{1}{4}$ oder noch weniger an Luft reichen leicht aus. Lege den Softball zu Beginn genau unter deine Brustwirbelsäule auf Höhe deines Herzens und lege dich in die CRP.

Atme in deinen Bauch in dein Becken und lass dein Gewicht in den Boden sinken. Versuche, alle Spannungen loszulassen, sinke mit deinem Rücken in den Boden und in den Ball. Lass dir Zeit, dein Becken zu spüren, drücke deinen unteren Rücken nicht aktiv nach unten, kippe dein Becken nicht aktiv, lasse deine Bauchmuskeln ganz entspannt und erfahre diesen Moment in der CRP.

Lass nun deine Atmung bewusst dorthin fließen, wo der Ball sanft in deinen oberen Rücken drückt. Lass dich mit jeder Ausatmung bewusst auf den Ball sinken, spüre diesen sanften Druck nach unten. Erlebe erneut das Langwerden deiner Mittellinie, deiner WS bei jedem Ausatmen und die leichte Bogenspannung bei jeder Einatmung. Länge deine WS bewusst und erzeuge sanften Druck auf den Ball unter deiner BWS.

Erspüre und erfahre nun verschiedene wellenförmige, weiche Bewegungen in alle Richtungen mit dem Ball, auf dem Ball und erlaube dem Körper alle möglichen Erfahrungen zu machen, indem du die Bewegungen einfach passieren lässt.



Fahre mit dieser Übung fort, indem du den Ball auch unter den Solarplexus legst, unter die LWS und unter das Kreuzbein. Tauche mit jeder neuen Position ein in eine offene Bewegungserfahrung und bewege dein Becken und deine WS sanft (Kippen, Kreisen, bewege dich aus deiner Mitte und lass die Bewegungen ohne Druck sanft und fein fließen). Dieselbe Übung kannst du auch mit dem Softball unter deiner HWS machen.

Übung 6: Öffnen der Körpermitte über Bogenspannung

Erfahrung von ursprünglichen Reflexen. Lege dich auf den Rücken, Beine aufgestellt, und lege einen Softball unter deine untere Brustwirbelsäule. Lege deine Arme, wenn möglich, entspannt hinter dem Kopf ab und lass das Gewicht deines Oberkörpers auf den Ball sinken.

Spüre in dich hinein: Was fühlst du? Lass deinen Brustkorb weit werden, öffne dich und lass mit der Ausatmung dreimal einen langen „SSSSS“-Ton entweichen. Lass dir Zeit und spüre nach.

A7 B26



Übung 7: Körpererfahrung der Mitte (Embryonalstellung)

Begib dich in die Seitenlage, mache deinen Körper rund wie ein C wie ein Embryo im Mutterleib. Diese Position vermittelt dir das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, mache sie auch zwischen den Übungen, wenn eine Übung sehr viel auslöst und du deinem Körper Zeit und Raum geben möchtest, alles zu verarbeiten. Verweile ganz entspannt in dieser Position und nimm deine Gefühle, deine Empfindungen und Gedanken wahr.

Beginne nun, für ca. 30–60sec deinen Körper zu „rocken“, d. h. mit leichten schüttelnden Bewegungen in Schwingung zu bringen, und lass dir danach ausreichend Zeit um nachzuspüren.

All die Übungen können emotionale Reaktionen auslösen. Denke dabei daran, dass es immer alte gespeicherte Emotionen sind, die da an die Oberfläche kommen. Versuche, sie zuzulassen, und hab keine Angst davor.

Ich wünsche dir, dass du dir selbst mit diesen Übungen näherkommst, deine Mitte neu kennen und lieben lernst, dich tief entspannst und dieses Gefühl einer entspannten Mitte ein neues Lebensgefühl in dir erweckt.

Alles Liebe

Karin Weiskopf

KONTAKT: www.am-boden.at; karin@am-boden.at

Literaturnachweis:

- KOCH, LIZ (2012): Core Awareness. Enhancing yoga, Pilates, Exercise, and Dance. California
 STAUGAARD-JONES, JO ANN (2012): Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden. Italy
 BERCELI, DAVID (2005): Trauma Releasing Exercises (TRE): A revolutionary new method for stress/trauma recovery.
 FRANKLIN, ERIC (2002): Beckenboden Power. München
 ROSINA-FAWZIA, AL-RAWI (1996): Der Ruf der Großmutter. Die Lehren des wilden Bauches. Wien
 MAITREYI, D.PIONTEK (2012): Die Wunder der weiblichen Sexualität. München
 MAITREYI, D.PIONTEK (2012): Das weibliche Manifest
 GAD ARDAGH, CHAMELI (2008): Komm dir näher und liebe deine tiefste Sehnsucht.