

Der Beckenboden - ein Muskel wie jeder andere?

Anspannen und Loslassen - wie jeden anderen Muskel im Körper? Auch unter Yogi(ni)s entzieht sich der Beckenboden häufig der Körperwahrnehmung. Dabei ist seine Funktion sehr komplex. Der Beckenboden ist nicht nur unsere zentrierte Mitte, die uns im Alltag wie im Yoga Stabilität und eine feste Basis gibt, sondern er verleiht dem ganzen Körper durch seine Einbindung in die intermuskuläre Koordination von Haltung und Bewegung sowie der Atmung, eine feste Muskelspannung, eine aufrechte Körperhaltung und ein gelöstes, unverkrampftes Auftreten. Er schließt unseren Körper mit seinen Muskel-, Faszi- und Bindegewebsstrukturen nach unten bzw. außen ab. Die Bedeutung für die Kontinenz und die Sicherung der Lage der Beckenorgane ist wohl jedem bekannt. Darüber hinaus sorgt ein kraftvoller Beckenboden auch für unsere psychische Mitte und vermittelt uns seelische Stabilität und Selbstbewusstsein.

Die 3 Schichten des Beckenbodens

Die drei Beckenbodenschichten bestehen aus quer- und längs verlaufenden Muskelfasern, die durch Faszien und Bindegewebe miteinander verbunden sind. Sie beinhalten überwiegend Muskelfasern, die durch ihr langsames Kontrahieren nahezu unermüdlich arbeiten können. Diese sogenannten „slow-twitch-Fasern“ sichern daher u.a. die Haltefunktion des Beckenbodens. Für die reaktive Anspannung des Beckenbodens, z.B. beim Husten oder Niesen sind die „fast-twitch-Fasern“ zuständig, die sehr schnell, aber nicht ausdauernd kontrahieren.

1) Die unterste (äußere) Schicht ist eine Schließmuskelschicht, die sich in Achterschlingen um die Ausgänge der Harnröhre, des Anus und der Vagina legt. Sie sorgt für den Verschluss der Harnröhre und des Anus und verengt die Vagina.

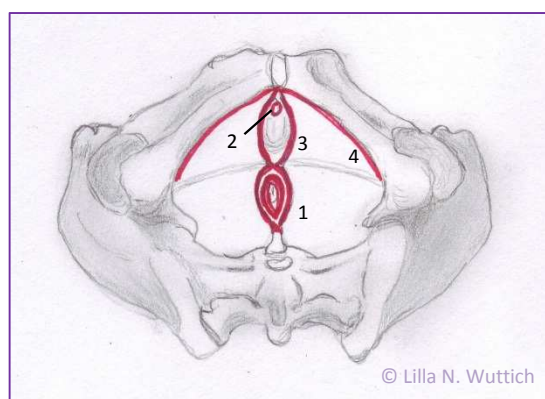


Abb. I. Die unterste Schicht ist die Schließmuskelschicht. Sie besteht aus M.sphincter ani externus (1), M.sphincter urethrae externus (2), M.bulbospongiosus (3) und M.ischiocavernosus (4)

2) Die oberste (innere) Schicht gleicht vom Aussehen her einem Fächer und ist kräftemäßig der stärkste Anteil. Er hat einen konstanten Ruhetonus, trägt die Beckenorgane und sichert so ihre Lage. Darüber hinaus ist er wichtig für die Kontinenz.

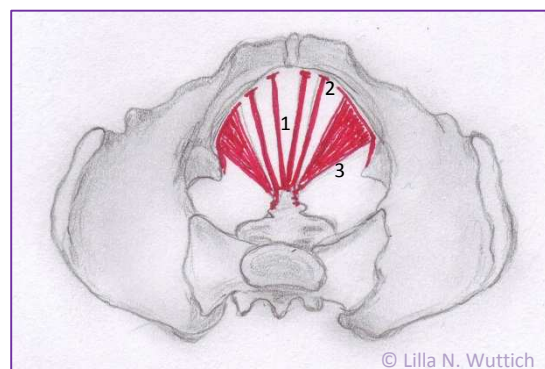


Abb. II. Die oberste Schicht ist das Diaphragma pelvis (Ansicht von oben) bestehend aus dem M.levator ani (sogen. PC-Muskeln: M.puborectalis (1), M.pubococcygeus (2) und M.ilcococcygeus (3))

3) Die mittlere Schicht spannt sich wie ein Trampolin zwischen beiden Sitzbeinhöckern. Ihre Hauptfunktion ist auch die Sicherung der Lage der Beckenorgane und die Stabilisierung der Iliosakralgelenke.

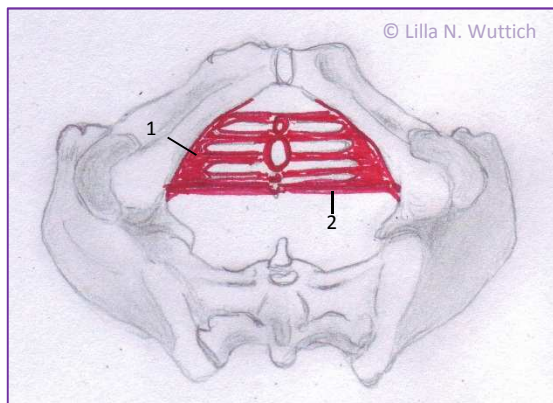


Abb. III. Die mittlere Schicht (in der Ansicht von unten) ist das Diaphragma urogenitale aus den Mm.transversus profundus (1) und superficialis (2)

Funktionelle Anatomie

Die zwischen den beiden Sitzbeinen verlaufenden Beckenboden-Muskel-Anteile bilden eine aktive Muskelklammer mit einem sehr günstigen Hebelarm für Kippbewegungen im Iliosakralgelenk (Darmbein-Kreuzbein-Gelenk). Bei Kontraktion nähern sich die beiden Sitzbeinhöcker, die Beckenschaukeln dagegen gehen auseinander. Es kommt zu einer dynamischen Verkeilung im Iliosakral-Gelenk (Abb. IV).

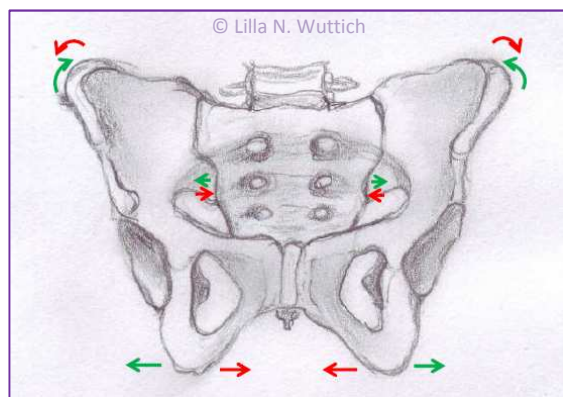


Abb. IV. Dynamische Verkeilung der Iliosakral-Gelenke durch Beckenboden-Aktivität

Dadurch werden der Rumpf und die Wirbelsäule axial belastungsstabiler. Bei entspanntem Beckenboden ist es genau umgekehrt: die Verkeilung ist muskulär nicht gesichert, das Iliosakral-Gelenk »hängt in den Bändern“ und wird anfälliger für Blockierungen.

Die zwischen Steißbein und Schambein verlaufenden Beckenboden-Anteile ziehen das Steißbein Richtung Schambein und regulieren somit die Stellung des Kreuzbeines und damit auch den Grad der Aufrichtung der Wirbelsäule. Die Bauch- und Gesäßmuskulatur arbeiten synergistisch mit.

Somit beginnt die Aufrichtung der Körperhaltung im Beckenboden. Darüber hinaus haben einige Beckenboden-Anteile und die Hüftgelenks-Außenrotatoren die gleiche Verlaufsrichtung und arbeiten ebenfalls synergistisch. Das unterstützt die Aufrichtung des Beckens, die Stabilisierung der Iliosakral-Gelenke und der Beinachsen (Abb. V)

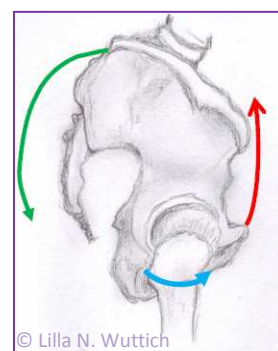


Abb. V. Aufrichtung des Beckens durch den Beckenboden (blau), unterstützt durch Gesäßmuskulatur (grün) und Bauchmuskulatur (rot).

Fazit:

Der Beckenboden hat eine Impulsfunktion, die - durch die Aktivität der Muskelketten - über die Wirbelsäule bis zum Scheitel und über die Beinachse bis in die Füße eine enorme Bedeutung hat.

Wichtig beim Praktizieren von Asanas

Die Aktivierung des Beckenbodens erfolgt im Yoga oft durch das Mulabandha. Die kraftvolle Anspannung gibt einen starken Halt im unteren Becken und verhindert, dass Prana,

unsere Lebensenergie, nach unten entweicht. Im Bereich des Beckenbodens ist auch der Sitz der Kundalini. Sie symbolisiert die schöpferische Kraft des Menschen, einschließlich seiner Lebensenergie, die aktiviert wird und nach oben steigen kann bis zum Scheitel. Nach dieser Vorstellung ruht die grobstoffliche Erdenergie im Becken und wird mit der feinstofflichen spirituellen Energie, die im Scheitel-Chakra ihren Sitz hat, verbunden. Ebenfalls im Bereich des Beckenbodens befindet sich das Muladhara-Chakra, das für Stabilität und Urvertrauen steht.

Grundsätzlich sollte der Beckenboden nicht dauerhaft während der gesamten Yoga-Praxis angespannt gehalten werden, weil er sonst verspannt. Vielmehr sollte man seine Fähigkeit, sich reaktiv auf die Bewegung und Haltung des Körpers einzustellen, durch dynamische Einbindung in die Asana-Praxis unterstützen. Besonders auch in Verbindung mit der Atmung lässt sich das sehr schön z.B. in einen Sonnengruß einbauen.

Bei allen Rückbeugen gilt:

Bevor man in die Rückbeuge geht, sollte der Beckenboden angespannt und dann gehalten werden. Kontrahiert sich die Beckenbodenmuskulatur, so schließen sich die Iliosakral-Gelenke im unteren Bereich und der (lumbosacrale) Übergangsbereich zwischen Kreuzbein und Lendenwirbelsäule öffnet sich. Dies schützt das Iliosakral-Gelenk und gibt den Bewegungsimpuls für die Aufrichtung und Streckung der Brustwirbelsäule. Die gleichzeitige, aus der Beckenbodenaktivität resultierende Tonisierung der Bauchmuskulatur bewirkt, dass die „Bauchblase“ gegen die Lendenwirbelsäule gepresst wird. Das verringert den Druck auf die Bandscheiben und entlastet die Facettengelenke. Spannt man dagegen die Gesäßmuskulatur an, geht die Schutzwirkung des Beckenbodens verloren, der lumbosacrale

Übergang wird fest und die Freiheit der Stellung geht verloren.

Bei allen Vorbeugen gilt:

Eine vollendete, tiefe Vorbeuge wird erst durch die Einstellung des Kreuzbeines in eine nach vorn gekippte Stellung (Nutation, siehe Abb.VI) ermöglicht, die zunächst ohne Beckenboden-Spannung erreicht wird, aber dann unbedingt der Absicherung durch die Beckenboden-Muskulatur bedarf, um Blockierungen des Iliosakral-Gelenkes und Überlastungserscheinungen zu verhindern. Dazu sollte jede Vorbeuge etappenweise ausgeführt werden: zuerst nur so weit, wie es mühelos geht, dann kann man durch Verlängerung des Rückens nach und nach das Kreuzbein in die gewünschte Stellung bringen und schließlich die Vorbeuge vertiefen. Das nach vorn-unten Ziehen des Steißbeins aktiviert die Beckenbodenmuskulatur und sichert die Position.

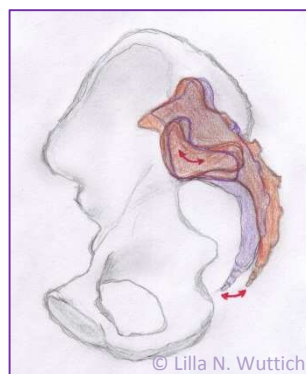


Abb. VI. Nutation (rötliche Darstellung) und Gegenutation (lila) des Kreuzbeines als minimal mögliche Bewegungen im ISG machen den stabilen Beckenring flexibel.

Bei allen Twists gilt:

Bedingt durch die Asymmetrie der getwisteten Stellungen sind sie ohne Absicherung durch die Beckenboden-Muskulatur immer verbunden mit der Verwringung des Beckens. Oftmals macht sich dies durch Schmerzen oder sogar Blockierungen im Bereich der Iliosakral-Gelenke bemerkbar. Durch Anspannung des Beckenbodens bekommt nicht nur das Becken und die Iliosakral-

Gelenke, sondern die gesamte Asana mehr Stabilität sowie die Lendenwirbelsäule mehr Öffnung. Der Beckenboden vermittelt hierbei einen Aufrichtungsimpuls. Erst durch das Schaffen dieser Länge kann man das gesamte Potential der Wirbelsäule, insbesondere der Brustwirbelsäule, für Twists nutzen.

In den Umkehrhaltungen

muss der Beckenboden auf Grund der umgekehrten Schwerkraftverhältnisse nicht mehr die Organe tragen. Er wird entlastet und entspannt. Besonders ein schwacher Beckenboden kann in Umkehrhaltungen oftmals überhaupt erst spürbar angespannt und wahrgenommen werden.

In der Schwangerschaft

sollte der Focus immer auf das Entspannen des Beckenbodens gerichtet sein, um die Fähigkeit den Beckenboden loszulassen zu trainieren, da er bei der Geburt des Kindes stark gedehnt und auseinander geschoben werden muss, um den Geburtskanal frei zu geben. Nach einer bewussten Anspannung sollte der Beckenboden ebenso bewusst wieder gelöst werden.

Zusammengefasst:

Das Praktizieren von Asanas mit einer gut dosierten und dynamischen Anspannung der Beckenboden-Muskulatur unterstützt deren Entfaltung und schützt nicht nur die Iliosakral-Gelenke vor Verletzung, sondern auch die Lendenwirbelsäule und hat weitreichende Auswirkungen auch auf andere Körperteile.

Beckenboden-Aktivität verleiht denjenigen, die überbeweglich sind mehr Stabilität und denjenigen, die eher unbeweglich sind mehr Freiheit.

Eine sinnvolle Beckenboden-Aktivierung unterstützt sehr differenziert und zielgerichtet die Asanapraxis im Sinne einer anatomisch korrekten Ausrichtung des Körpers. Dies beugt

Verletzungen vor und öffnet den Körper bedeutend schneller und im Einklang mit der Biomechanik des Körpers. Insbesondere vor dem aktuellen Hintergrund der zunehmenden Kritik an der Ausübung von Yoga wegen hoher Gefahr sich Verletzungen an Muskeln, Nerven, Bandscheiben und anderen Körperstrukturen zuzuziehen, ist das ein wesentlicher Aspekt.



Lilla N. Wuttich

ist Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Lehrerin für Physiotherapie / Cand. Dipl. med-päd. Sie arbeitet freiberuflich in ihrer Praxis für spezielle Körperarbeit "**Körperwerkstatt**" mit Spezialisierung auf die therapeutischen Bedürfnisse des Yoga und geht als "**Anatomiewerkstatt**" einer umfangreichen Workshoptätigkeit nach. Ihr Spezialthema ist die Anatomie. Sie entwickelte u.a. ihre erfolgreichen 3A-WS (**A**ngewandte **A**sana **A**natomie). Ihre lebendige und praxisnahe Darstellung der Anatomie erfreut sich großer Beliebtheit. Als Yogalehrerin legt sie größten Wert auf eine anatomisch korrekte Ausrichtung beim Praktizieren der Stellungen in Ihren Yogaklassen. Sie organisiert **Yogareisen** und führt an sorgfältig ausgewählte Orte, die sie liebt und die sie tief inspiriert haben.

Internet: www.lillawuttich.de