

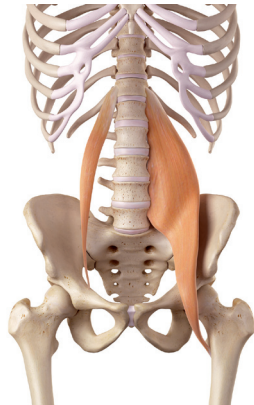


DAS ERWACHEN DES ILIOPSOAS

Kaum ein Muskel beschäftigt die Yogaszene so sehr wie der Musculus Iliopsoas. Betrachtet man die Zusammenhänge im Körper sowie die Bedeutung des Muskels, wird klar, warum Yogalehrer sich so gerne dem Iliopsoas im Unterricht zuwenden.



Der Iliopsoas ist der stärkste Hüftmuskel im Körper und neben der Beugung unter anderem auch für die Auswärtsdrehung im Hüftgelenk zuständig. Eine besonders große Bedeutung erhält er dadurch, dass dieser Hüftmuskel mit unserer Wirbelsäule verbunden ist. Er übernimmt unter anderem die Verantwortung für unsere aufrechte Haltung, er stabilisiert unsere Wirbelsäule und unterstützt maßgeblich unseren Rumpf.



Was passiert aber mit dem Iliopsoas durch unser tägliches, langes und in sich zusammengesunkenes Sitzen, meist auf suboptimalen Stühlen und in einengender Kleidung? Der Iliopsoas spannt sich, verkrampft und hält fest. Sollen wir uns dann nach langem Sitzen wieder entgegen unserer eingenommenen Haltung bewegen, fühlen wir uns eingeengt und wenig beweglich. Oftmals sind diese Bewegungen schon mit Schmerzen verbunden. Ein zu unbeweglicher Iliopsoas begünstigt nachweislich Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme und Kreuzschmerzen und übt Druck auf unsere Nerven aus.

Um einen gesunden funktionellen Zustand wieder herzustellen, bedarf es gleichermaßen Dehnung, einem Beweglichkeits- und Kräftigungstraining sowie Faszientraining. Yoga kann hier helfen, denn es vereint alle diese Maßnahmen. Die Körperstellungen im Yoga (Asanas) bieten dem Iliopsoas die großen Bewegungen, die er im sitzenden Alltag nicht hat. Im Yogaunterricht begegnen dem Teilnehmer daher viele große Ausfallschritte oder Asanas, für die eine Außenrotation im Hüftgelenk nötig ist. In vielen Asanas wird der Iliopsoas angesprochen und für den Teilnehmer oftmals schmerzlich spürbar gedehnt, beweglicher gemacht oder gekräftigt. Der Lohn für die Mühe ist ein am Ende entspannter und freier Iliopsoas, der die Enge im Körper durch Weite und freie Beweglichkeit ersetzt, das Risiko auftretender Rückenschmerzen reduziert und unsere Lebensqualität erhöht.

Alena Scharfschwert – Yoga/Power/Core, Villa Brandts, Roermonder Straße 279, 41068 MG, www.alenascharfschwert.com