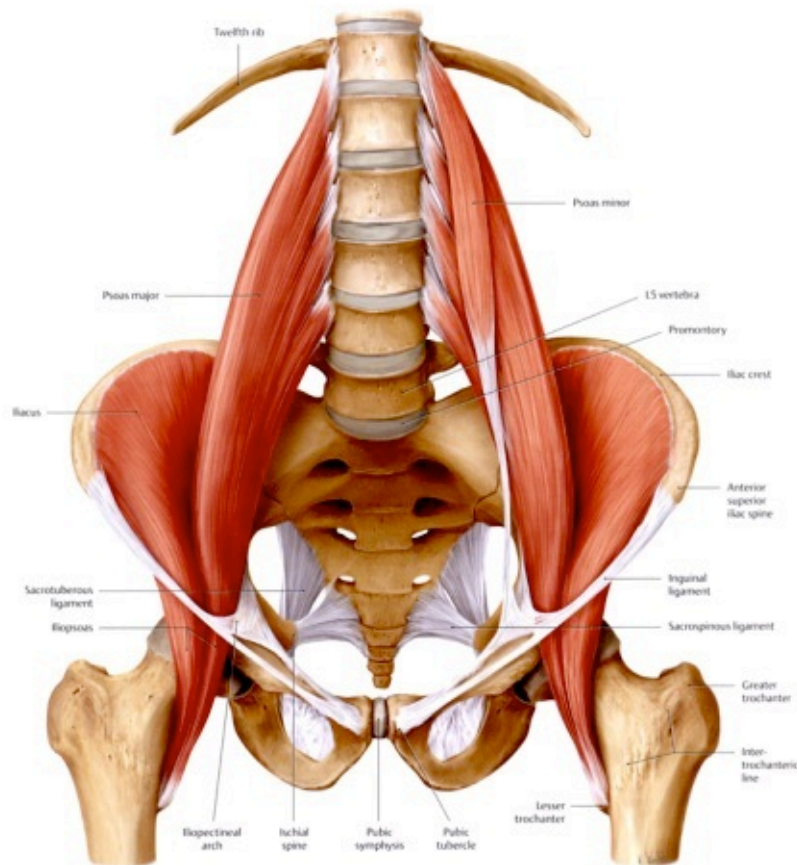


PSOAS, der Muskel der Seele - ein wertvoller Artikel für alle YogalehrerInnen und YogaschülerInnen



Dieser Artikel ist von Danielle Prohom Olson, einer amerikanischen Yogalehrerin. Nachdem ich ihn gelesen hatte, fand ich ihn so wertvoll und wichtig, dass ich ihn sogleich ins Deutsche übersetzte. Unwesentliches ließ ich dabei weg, einiges aus eigener Erfahrung ist mit eingeflossen. - Bhajan Noam

Der Musculus psoas ist der tiefste Muskel des menschlichen Körpers, der unser strukturelles Gleichgewicht, die Muskelintegrität, die Flexibilität, die Kraft, die Beweglichkeit der Gelenke und die Organfunktionen beeinflusst.

Auf beiden Seiten der Wirbelsäule entspringend, umspannt der Psoas seitlich vom 12. Brustwirbel (T12) jeden der 5 Lendenwirbel. Von dort verläuft es abwärts durch den Unterbauch, das Becken und endet am oberen Ende des Femur (Oberschenkelknochen).

Der Psoas ist der einzige Muskel, der die Wirbelsäule mit den Beinen verbindet. Er ist für unsere aufrechte Haltung verantwortlich und ermöglicht es, unsere Beine beim Gehen anzuheben. Ein gesund funktionierender Psoas stabilisiert die Wirbelsäule und, unterstützt vom Rumpf, bildet er eine Art Ablage für die lebenswichtigen Organe des

Unterbauchs.

Der Psoas ist durch Faszien mit dem Zwerchfell verbunden, die sowohl den Atemreflex wie einen Angstreflex auslösen können, denn der Psoas ist unmittelbar mit dem Reptiliengehirn, dem ältesten Teil des Hirnstamms und des Rückenmarks, gekoppelt. Schon lange bevor sich Sprache oder die höhere Organisationskapazität des Cortex entwickelten, hielt das Reptiliengehirn, das für seinen Überlebensinstinkt bekannt ist, die essentiellen Kernfunktionen aufrecht.

Unser schnelllebiger moderner Lebensstil (mit ständigem Ansturm von Adrenalin auf unser sympathisches Nervensystem) bewirkt ein chronisches Triggern und Straffen des Psoas - und macht uns damit im wörtlichen Sinn bereit zu rennen oder zu kämpfen. Die Muskelkraft des Psoas hilft, in Aktion zu treten - oder sich zum Schutz wie ein Ball zusammenzurollen.

Spannen wir ständig, bedingt durch Stress oder Anspannung, den Psoas an, kann der Muskel irgendwann eine Vielzahl von schmerzhaften Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, Ischias, Bandscheibenprobleme, Spondylose, Skoliose, Hüft-Degeneration, Knieschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Unfruchtbarkeit und Verdauungsproblemen auslösen.

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

In der Tat ist der Psoas so unmittelbar an den grundlegenden physikalischen und emotionalen Reaktionen beteiligt, dass ein chronisch angespannter Psoas dem Körper kontinuierlich Gefahr signalisiert. Irgendwann können sich dabei die Nebennieren und das Immunsystem erschöpfen.

Diese Situation wird durch viele Dinge in unserem modernen Lebensstil verschärft, von Autositzen zu einengender Kleidung, von Stühlen zu Schuhen, die unsere Haltung beeinträchtigen, die natürlichen Bewegungsabläufe verändern und dabei unseren Psoas verkrampfen.

Der erste Schritt zur Pflege eines gesunden Psoas ist unnötige Spannungen und Stress abzubauen. Doch um mit dem Psoas „zu arbeiten“, sollte man nicht versuchen, die Muskeln zu kontrollieren. Die Wachheit aller Sinne zu kultivieren ist die Botschaft. Dies beinhaltet die bewusste Wahl, Achtsamkeit für seinen Körper zu entwickeln.

Ein entspannter Psoas ist ein Zeichen von spielerischem und kreativem Ausdruck. Statt eines verkrampften Psoas, stets bereit zu rennen oder zu kämpfen, ist der entspannte und geschmeidige Psoas bereit, sich zu dehnen und öffnen, um zu tanzen. In vielen Yoga-

Übungen (wie z. B. dem Baum) können wir die Oberschenkel nicht vollständig nach außen drehen, solange der Psoas nicht entspannt ist und eine ständige Enge erzeugt. Ein gelockerter Psoas erlaubt es, die Vorderseite der Oberschenkel zu strecken und die Beine unabhängig vom Becken zu bewegen. Ebenso ermöglicht er ein freies und vollständiges Aufrichten des Rumpfes und ein Öffnen des Herzens.

Durch Förderung eines gesunden Psoas können wir wieder lebenswichtige Energien in unserem Körper entfachen, sobald wir lernen, uns an die Kräfte des Universums anzubinden. Innerhalb der taoistischen Tradition wird der Psoas der Sitz oder der Muskel der Seele genannt, er umgibt den unteren "Dan Tien", das Hauptenergiezentrum des Körpers. Ein flexibler und starker Psoas ermöglicht subtile Energien durch die Knochen, Muskeln, Nerven und Gelenke fließen zu lassen.

Der Psoas, von Energie durchströmt, verbindet uns mit der Erde. Wie ein Erdungskabel verhindert er Schocks und eliminiert Energiestagnation. Befreit und geerdet kann die Wirbelsäule und der zentrale Energiekanal (Sushumna) „erwachen“. Wie die Gravitationsströme das Gewicht durch Knochen, Gewebe und Muskeln in die Erde übertragen, schickt sie die Erde zurück und die Kräfte fließen in die Beine und in die Wirbelsäule. Sie energetisieren, koordinieren und beleben die Körperhaltung, die Bewegungen, den Ausdruck, die Gefühle und Gedanken. Es ist ein ununterbrochenes Gespräch zwischen dem Selbst, der Erde und dem Kosmos.

Beim nächsten Üben - oder innerlich in einem stillen Moment - lohnt es sich immer neu darauf zu achten, was der bio-intelligente Psoas einem zu erzählen hat.

Text von Danielle Prohom Olson

Aus dem Englischen übersetzt: Bhajan Noam

PSOAS – der Muskel der Seele. Teil 2: Übungen



Eine Übungsfolge von Liz Koch

Aus dem Englischen übersetzt und ergänzt: Bhajan Noam

© 2015 Bhajan Noam

- Erfahre, wie du deinen Psoas entspannst -

Inneres Bewusstsein, das sich durch Yoga entwickelt, ist das wichtigste Instrument beim Lernen deinen Psoas zu entspannen. Und ein entspannter Psoas wird dir eine neue Freiheit, Leichtigkeit, und strukturelle Integrität in die Yoga-Praxis bringen.

Es kann am Anfang noch etwas schwierig sein, sich für die subtilen Empfindungen im Psoas zugänglich zu machen. Tief im Körper sitzen viele Gewohnheitsmuster, vor allem wenn du eine sitzende oder stehende Tätigkeit ausübst. Um die Gefühle, die mit dem Psoas tief verbunden sind, zu erfahren, nähere dich ihm am besten mit ruhiger Aufmerksamkeit, Geduld und Beharrlichkeit. Bewusstsein ist der beste Schlüssel. Wie eine Taschenlampe den Inhalt eines dunklen Schrankes beleuchtet, kannst du deine Aufmerksamkeit benutzen, um jede Empfindung in deinem Inneren zu klären und zu definieren.

Konstruktive Ruheposition

Anstatt zu versuchen, alle Dysbalancen und die gewohnten Kompensierungen, die sich im Laufe deines Lebens eingeschlichen haben, sofort zu korrigieren, beginne mit einem einfachen Entspannen des Psoas in einer Haltung, die konstruktive Ruheposition genannt wird. In dieser Haltung brauchst du keine Muskelaktivität einzusetzen, um den Psoas zu lösen. Alleine die Schwerkraft wird diese Arbeit tun.

Für die konstruktive Ruheposition liege auf dem Rücken, beuge die Knie bis etwa 90 Grad und platziere deine Füße auf dem Boden in Breite der Hüften, etwa 30 bis 40 cm vorm Gesäß entfernt. Achte darauf, dass du nicht zu flach oder zu durchgedrückt im Lendenbereich oder im Nacken bist. Lege eventuell eine dünne Unterlage unter deinen Kopf. Entspanne deine Hände und Unterarme auf deiner Brust, auf dem Bauch oder indem sie seitlich auf dem Boden liegen, wie in Savasana.

In dieser Position verlagere nun dein Bewusstsein in deine Knochen. Beginne damit, das Gewicht deiner Knochen, die in Richtung Boden sinken, zu spüren. Beobachte jeden Teil deines Skeletts, das sich so anfühlen kann, als wäre es in der Horizontalen aufgehängt. Spüre die Punkte, wo die Muskelspannung verhindert, dass die Knochen sich an die Schwerkraft hingeben. Sowie dein Psoas fortfährt sich zu entspannen, wirst du die Wirkung der Schwerkraft allmählich auch im ganzen Körper wahrnehmen. Gebe dich diesem Geschehen hin.

Aktives Rückendehnen

Sobald du gespürt und verstanden hast, wie deine Skelettstellung und wie innere Empfindungen die Entspannung des Psoas begleiten, kannst du dich zur Dehnung deiner Muskeln jetzt aktiv bewegen. Ausgehend von der konstruktiven Ruheposition, bringe deinen rechten Oberschenkel in Richtung Brust. Umarme ihn und drücke ihn sanft gegen deinen Rumpf.

Sei achtsam und bewege dabei dein Becken nicht weg vom Boden; das Becken sollte mit dem Rumpf ausgerichtet bleiben. Spüre in dein gebeugtes rechtes Hüftgelenk und mache es innerlich weich, das unterstützt ein freies Bewegen des rechten Oberschenkels.

Aus dieser Position heraus beginne, deinen linken Psoas zu strecken. Gehe sehr langsam mit dem linken Fuß weiter weg von den Hüften. Während die Schenkel sich dehnen, lenke dein Bewusstsein auf die Vorderseite des linken Hüftgelenks, bemerke jede Spannung des Psoas. Sobald du die Dehnung im Psoas spürst, folge deiner Empfindung den Weg des Muskels entlang bis zu seinem Ursprung am 12. Brustwirbel, gegenüber von deinem Sonnengeflecht.

Um die Dehnung zu verstärken, drücke den rechten Oberschenkel gegen deine Arme, hebe den Unterschenkel an und strecke ihn sanft in Richtung Decke. Gleichzeitig widerstehe dem Druck des Beines mit deinen Armen. - Wechsele nach einer Weile die Seiten. Mache jedoch nicht weiter, wenn du dabei Schmerzen oder Verspannungen im unteren Rücken erlebst. Stattdessen gehe wieder in die konstruktive Ruheposition und entspanne dich, so dass die Schwerkraft den Psoas lockern kann.

Die ultimative Dehnung

Hervorragend zum Strecken der Psoas ist die Tauben-Position, aber für viele Schüler ist eine modifizierte Tauben-Position (Eka Pada Rajakapotasana) die beste. Da du bei

dieser Position ein Bein nach vorne streckst und eins nach hinten, während du das Becken stabil hältst, isolierst du die Dehnung zwischen dem Psoas und dem Iliacus, der mit dem hinteren Bein verbunden ist.

Um in diese Position zu kommen, beginne im Knien auf allen Vieren. Lege das rechte Knie nun nach vorne auf den Boden zwischen deine Hände, drehe den rechten Oberschenkel im Hüftgelenk und bringe die rechte Pobacke in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren. Zur gleichen Zeit strecke dein linkes Bein gerade nach hinten. Stelle sicher, dass du die Hüften waagrecht zum Boden und rechtwinklig nach vorne ausgerichtet hast. Falls erforderlich, lege ein Kissen oder eine Decke unter den rechten Sitzknochen, um das Becken zu unterstützen. Diese Haltung streckt deinen linken Psoas.

Während du fortfährst, das linke Bein nach hinten zu strecken, überprüfe erneut, dass du dein Becken nach vorne ausgerichtet hältst. Wenn das Becken sich dreht, wirst du die Dehnung des Psoas verlieren und du kannst eventuell den unteren Rücken komprimieren oder überdehnen. Wenn du richtig dehnt, spürst du keine Spannung im unteren Rücken. Das Lösen und Dehnen sollte da beginnen, wo dein Psoas deine Hüfte an der Vorderseite des Gelenks kreuzt. Und du solltest dabei eine nach oben gerichtete Ausdehnung für die Vorder- und Rückseite des Rumpfes fühlen. Dein Körper sollte einen kontinuierlichen Bogen bilden, ohne ein Abknicken.

Sitzende Position

Nun, da du entdeckt hast, wie es sich anfühlt, deinen Psoas zu dehnen und zu entspannen, nimm jetzt eine einfache Schneidersitz Haltung ein, um den richtigen Gebrauch des Psoas zu beleuchten. Wenn bei dieser Position ein Knie höher ist als das andere, unterstütze es, indem du ein zusammengerolltes Handtuch oder eine Decke unter das Knie legst.

Spüre, wo das Gewicht des Rumpfes durch dein Becken hindurch in Richtung Boden wirkt. Drückt das meiste Gewicht eher hinter oder vor den Sitzknochen? Wenn du spürst, dass dein Gewicht direkt über den Knochen ist, verfeinere dein Hinfühlen. Ist das Gewicht mehr auf der Vorderseite oder auf der Rückseite der Sitzknochen? Hebe deine Sitzknochen an und ziehe dein Gesäßmuskeln zurück, so dass du, wenn du dich wieder niederlässt, mehr auf der Vorderseite der Sitzknochen sitzt. Dies gibt dir eine mühelose und entspannte Basis zur Unterstützung von Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf.

Um das Becken richtig auszurichten, solltest du deine Sitzknochen erhöhen, indem du ein flach gefaltetes Handtuch oder eine Decken unter dein Gesäß legst. Wenn du alles beachtet hast, wirst du jetzt auf der Vorderseite der Sitzknochen sitzen, und deine Knie befinden sich niedriger als deine Hüftpfannen. Diese Beziehung zwischen Knie und Hüften ist entscheidend, weil sie in allen Sitzhaltungen erlaubt, den Psoas an der Vorderseite der Hüften zu öffnen. Diese Öffnung wiederum ermöglicht ein Loslassen von Spannungen in den Beinen und im gesamten Rücken. Da das Gewicht des Körpers durch die Knochen hindurch Richtung Erde wirkt, kann jetzt im Gegenzug ein subtiles energetisches Gefühl der Unterstützung durch den Körper aufsteigen.

Wenn dein Becken in einer stabilen Position ist und deine Skelettstruktur frei und in der richtigen Ausrichtung ist, geschehen Sitz und Haltung mühelos. Verwende keinerlei Muskelspannung, um dich aufgerichtet zu halten und ziehe nicht die Schultern nach hinten, um den Rumpf zu verlängern. Wenn du merkst, dass diese Aufrichtung nicht ohne Maßnahmen von dir bestehen bleibt, befindet sich dein Gewicht immer noch hinter

den Sitzknochen, oder deine Knie sind immer noch höher als die Hüftpfannen. Füge mehr Polsterung hinzu, bis du das Gefühl hast, das es dich unterstützt und du in einer korrekten Ausrichtung bist .

Wenn du dennoch kein klares Gefühl von Unterstützung verspürst, auch wenn du richtig ausgerichtet bist, versuche eine leichte Gewichtsverlagerung nach vorne mit deinen Hüftpfannen, bis du die Entspannung im Zentrum deines Körpers fühlst. Im ersten Moment mag dieses Gefühl ein wenig beunruhigend wirken. Du kannst sogar eine subtile Angst, als wenn du fallen würdest, erleben. Während der Psoas sich entspannt, führt dich diese innere Veränderung aus dem bekannten Gefühl der Kontrolle deiner Aufrichtung durch Muskelspannung zu einem unbekanntem Gefühl des sich Verlassens auf dein Skelett als Unterstützer. Da es neu ist, kann es sich ein etwas fremd und unheimlich anfühlen, oder aber du spürst eine angenehme Erleichterung beim Verschwinden aller unnötigen Muskelkontraktion.

Stehende Entspannung

Die Aufrechterhaltung eines entspannten Psoas kann in der stehenden Position eine Herausforderung sein. Das Stehen auf zwei Beinen ist eine sehr komplexe biomechanische Leistung, und viele von uns haben ihre gewohnten, aber nicht optimalen Muster an Muskelkontraktionen, basierend auf der Idee, sich willentlich aufrecht halten zu müssen. Doch es gibt eine ausgezeichnete Übung, bei der du entdeckst, wie es sich anfühlt, wenn sich der Psoas im Stehen entspannt. Nimm einen Block oder dickes Buch und lege es 30 bis 40 cm von der Wand entfernt auf den Boden. Stelle dich mit dem linken Fuß auf den Block oder auf das Buch und stütze dich dabei mit der rechten Hand an der Wand ab. Lasse das rechte Bein hängen, gib es vollständig frei. Schwinge das Bein sanft hin und her wie ein Pendel. Gib Acht, dass der Rumpf sich nicht ausweichend mitbewegt, während du das Bein schwingen lässt. Schau, ob du die Pendelbewegung tief in deinem Rumpf spüren kannst; es sollte am oberen Ende des Psoas beim 12. Brustwirbel beginnen, hinter deinem Solarplexus.

Nachdem du mit dem Bein für ein paar Minuten geschwungen hast, gehe vom Block runter und probiere, ob sich deine beiden Beine unterschiedlich anfühlen. Du hast den Psoas an der Seite des schwingenden Beins gelöst, meistens wird sich dieses Bein jetzt länger, freier und entspannter anfühlen.

Übe das gleiche mit dem anderen Bein. Dieses Mal fokussiere deine Aufmerksamkeit nicht nur auf das schwingende Bein, sondern auch auf das Standbein. Überprüfe, ob du dich dabei nicht in die Hüfte des Standbeins lehnst. Versuche dein Gewicht durch dein Bein und den Fuß direkt in den Block hinunter wirken zu lassen. Obwohl dieses Bein jetzt dein Gewicht trägt, kannst du auch hier den Psoas lösen, indem du deine Aufmerksamkeit auf die Vorderseite der Hüftpfanne verlagerst und dabei jede kleine Anspannung registrierst.

Tadasana (Berg-Position)

Probiere es nun mit Tadasana (Berg-Position). Stehe mit deinen Füßen direkt unter den Hüftpfannen und nimm hier deine Empfindungen wahr. Fühlt sich dein Becken wie ein stabiles Fundament an? Ist der Rand des Beckens zum Boden parallel? Du kannst dies in einem Spiegel überprüfen, oder indem du deine Hände oben auf deine Hüften legst und überprüfst, ob sich beide Hände auf einer Ebene befinden. Ist das Gewicht auf beiden

Beinen gleich verteilt? Bist du in beiden Füße gleichermaßen geerdet? Ist das so, dann sollte sich dein Psoas entspannt anfühlen, und du kannst spüren, wie die Schwerkraft dein Gewicht abwärts durch deine Knochen zum Boden hin wirken lässt. Wenn deine Knochen gut ausgerichtet sind, wirst du ein leichtes Gefühl des Zurückprallens dieses Gewichts von der Erde fühlen, so wie ein Ball auf den Boden fällt und wieder hochspringt. Diese Rückschnellkraft erzeugt einen Strom von Energie, der den Körper ausrichtet und aufwärts durch die Wirbelsäule und zuletzt durch die Schädeldecke strömt. Wenn dein Becken sich nicht stabil anfühlt, gehe wieder in konstruktive Ruheposition und strecke deinen Psoas in Rückenlage. Nach ein paar Minuten der Lockerung des Psoas und der Stabilisierung des Beckens, kehre zu Tadasana zurück und schaue, ob es sich jetzt besser Dysbalancen ausbalanciert anfühlt.

Vrksasana (Baum-Haltung)

Sobald im Tadasana dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt ist, fokussiere innerlich deine beiden Knöchel an. Verlagere das Gewicht über deinen Fußgelenke langsam vor und zurück, bis du die Stelle gefunden hast, wo sich die Gelenke am freiesten anfühlen. In diesem Moment ist auch der Psoas am entspanntesten und kann seine eigentliche Funktion als „Halteseil“ für die Wirbelsäule übernehmen. Bewege dich nun mit guter Ausrichtung vom Tadasana in die Baum-Position. Spüre dabei weiterhin die Verbindung zwischen dem Standbein und der Wirbelsäule, auch wenn du jetzt dein Gewicht jetzt auf ein Bein verlagern wirst.

Verlagere langsam dein Gewicht, das vorher beide Beine getragen haben, auf das rechte Bein und nimm dabei die Verbindung zur Wirbelsäule wahr. Ein häufiger Fehler in dieser Asana ist, dass man das Gewicht an die Hüfte abgibt, das kann die Bänder überlasten. Stattdessen balanciere dein Gewicht direkt über den Knochen des Beines, so dass die Hüftpfanne frei bleibt und der Psoas sich dabei entspannen kann.

Wenn du dein Gewicht durch das rechte Bein gerade nach unten zum Boden abgeben kannst, ohne dich in die rechte Hüfte zu sperren oder im rechten Knie zu blockieren, kannst du damit beginnen, dich zu drehen und das linke Bein anzuheben. Beginne mit dem Lösen jeglicher Spannung an der Vorderseite der linken Hüftpfanne, lassen den linken Psoas los. Dann drehe erst den Oberschenkel in der linken Hüftpfanne, spanne etwas die äußeren Rotatoren hinter der Hüfte. Sobald du den Oberschenkel gedreht hast, hebe das linke Bein an und platziere den Fuß so hoch wie möglich auf der Innenseite des rechten Oberschenkels. Stelle wieder sicher, dass du dich nicht in deine rechte Hüfte lehnt. Bei Bedarf stütze dich mit einer Hand an der Wand oder an einem Stuhl ab, um das Gleichgewicht zu halten.

Der Psoas und die Arme

Wenn du dich stabil und gut ausgerichtet in Vrksasana fühlst, können deine Arme mit hinzukommen. So wie du deine Beine unabhängig von deinem Becken bewegen kannst, sollten die Arme in der Lage sein, sich unabhängig von den Schultern zu bewegen. Und wie es bei den Beinen ist, kann diese unabhängige Bewegung nur geschehen, wenn du den Psoas entspannst. Um ein Anspannen des Psoas zu vermeiden, bringe deine Aufmerksamkeit zum Solarplexus und zur Rückseite des Brustkorbs. Löse innerlich jede Festigkeit, die du in diesen Bereichen spürst. Ziel ist es, Brust und Rücken, vor allem zwischen den Schulterblättern, zu entspannen und zu weiten. Wenn das Gefühl einer Öffnung da ist, strecke die Arme, drehe sie nach außen und lege deine Handflächen über

dem Kopf zusammen. Wenn du dabei irgendeine Steifigkeit im Bereich des Psoas bemerkst, nimm die Arme ein wenig niedriger, bis sich die Spannung löst. Das Strecken der Arme über den Kopf kann den oberen Psoas-Bereich (beim 12. Brustwirbel) herausfordern, und es kann auch deine Stabilität des Standbeins herausfordern. Um die Leichtigkeit im Mittelpunkt des Körpers aufrecht zu erhalten, fokussiere deine Wahrnehmung auf den Psoas. Fühle, wie dein Gewicht abwärts durch die Knochen fließt, auch das von deinen Arme, die du über dem Kopf getreckt hältst.

Wird es dir anstrengend, kehre zur konstruktiven Ruhelage zurück. Lasse dabei die Arme zunächst seitlich liegen. Nach einigen Augenblicken, falte deine Arme über deinem Brustkorb. Mit diesem zusätzlichen Gewicht kommt dein Oberkörper ein noch wenig mehr mit dem Boden in Berührung; du wirst Entspannung im Rumpf und im oberen Teil des Psoas wahrnehmen. Wenn du danach möchtest, kannst du weiter Vrksasana üben.

Eine Übungsfolge von Liz Koch

Aus dem Englischen übersetzt und ergänzt: Bhajan Noam

© 2015 Bhajan Noam