

## Der Psoas im Rahmen der Pilates Methode

### Ein paar Gedanken zum Anfang

Diese Übungseinheit befasst sich mit der Rolle der M. Psoas in der Pilates Methode und im Alltag. Dieser Hüftbeugemuskel spielt eine wichtige Rolle für unsere Haltung und einen aufrechten Gang.

Er besteht aus 2 Teilen einem M. Psoas minor und einem M. Psoas major, wobei der Anteil des M. Psoas minor bei Teilen der Bevölkerung fast sehnenartig verkümmert ist.

Der Psoas hat Verbindung zum Zwerchfell unserem Hauptatemmuskel und stellt somit eine Verbindung vom Bewegung und Atmung her. Ist der Psoas in seiner Bewegung eingeschränkt, können wir die Hüfte nicht vollständig strecken und neigen zu Hyperlordose. Der aufrechte Gang, ja allein schon das Stehen sind beeinträchtigt und vielfältige Kompensationsmuster sind die Folge. Durch seine Verbindung zum Zwerchfell führt ein eingeschränkt beweglicher Psoas auch zu einer Beeinträchtigung der Zwerchfellatmung was zu einer Überrekrutierung anderer Atemmuskeln und entsprechenden Folgebeschwerden führen kann.

Ein nicht zu vernachlässigender Aspekt ist, dass die Nieren auf dem Psoas gleiten. Ist diese Gleitbewegung dauerhaft eingeschränkt, kann es auch zu einer Reduktion der Nierenleistung kommen.

### Die Übungen

#### Rückenlage

- Mit 2 Igelbälle unter ISGs massiere das Becken über die Bälle
- Lege ein Theraband/ Handtuch um ein Bein, lass den Unterschenkel locker hängen und halten das Bein, während du den Oberschenkel tief in die Hüftpfanne sinken lässt
- Leg Circles
- Low Abs 1 zum Seitenvergleich
- Wiederhole die Übung auf der neuen Seite
- Low Abs 1 zum Seitenvergleich
  
- Exzentrische Arbeit für den Psoas
  - Becken etwas erhöht lagern und dadurch Entlordosieren (auf Pilates Ball oder Rolle platzieren – halte ein Knie mit beiden Händen – schiebe das andere Bein gestreckt zur Decke und lasse es in Zeitlupe zum Boden sinken – schleife die Ferse zum Becken zurück und hebe das Bein wieder zur Decke an
  - Hüftbeuger erspüren

- Seitenvergleich – Bein am Boden ausstrecken, gestreckt heben und wieder am Boden ausgleiten lassen – dann neue Seite
- Mit dem rechten Bein beginnen und mit dem linken Bein enden – in Dickdarm Richtung (Verdauungsrichtung) arbeiten

#### Bauchlage

- Exzentrische Psoas Arbeit
  - Schambein
  - Fuge in den Boden drücken und die gestreckten Bein im Wechsel heben – merken wie sich das anfühlt
  - 2 Bälle unter den Psoas legen: oberhalb der Schambeinfuge, unterhalb des Bauchnabels, innerhalb der Beckenknochen, Bälle berühren sich nicht
  - auf die Bälle sinken lassen und das Becken sanft wiegen
  - entlordosieren: Schambeinfuge Richtung Boden und Steißbein Richtung Fersen
  - Bein über die Länge etwas vom Boden heben – Länge nicht die Höhe betonen
- Hüftgelenk mobilisieren
  - Nur auf einer Seite einen Ball direkt unter das Hüftgelenk legen
  - Schiebe den Femurkopf sanft in Richtung Ball, ziehe das Bein aus der Hüfte heraus und hebe das Bein über die Länge an (Y-Band der Hüfte)

Durch den Raum gehen und nachspüren.

#### Zwerchfellentspannung im Sitzen

- Fingerkuppen unter die Rippen ins Zwerchfell schieben
- Mit der Ausatmung nach vorne lehnen und die Finger tiefer ins Zwerchfell hineinschieben
- Rotieren zum Abschluss

#### Weitere Übungen

##### 4FST

- Becken auf dem Femur gleiten lassen – Becken in verschiedene Richtungen kippen und aufrichten
- Tail Wag
- Seitliches gleiten
- Diagonales gleiten
- Kreise
- Mit rundem Rücken Richtung Fersen setzen und wieder zurück mit Hüften in parallel/ IR/ AR

#### Stand

- Hip Sways mit den Händen an den Grübchen vom Po

#### Seitenlage

- Abduction
- Adduction

#### Rückenlage

- Thigh Circles
- Low Abs
- Entspannung der Hüftkapsel: 2 kleine Bälle etwa 5 cm unter den SIAPs und 2-3 cm voneinander entfernt unter dem Becken platzieren – Füße sind aufgestellt - bewege die Knie nach innen und außen und halte dabei das Becken so neutral wie möglich
- Leg Slides mit neutralem Becken

#### Bauchlage

- Femur Rotation – liege entspannt in BL und erlaube den Fersen nach außen zu fallen – drehen ausatmend die Beine parallel
- Hüftstreckung – Leg Pull – Zehen aufstellen – Fersen zurückschieben und das Bein strecken – Fuß wie Streichholz am Boden anreißen und Bein weit in den Raum strecken
- Leg Lift