

# Das Zusammenspiel von M. psoas major und M. piriformis aus Sicht der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®)

von Karin Bischoff, dipl. Bewegungspädagogin BGB, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin und  
Claudia C. Steiner, dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB

Das Ziel der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®) ist die Arbeit am und mit dem funktionell-ökonomischen Körperverhalten. Wie in den bisherigen Artikeln beschrieben, bilden der bewusst zugelassene Atem und die Funktionalität der Abdominalblase die Grundlage für die innere Haltung gegenüber der Schwerkraft. Die Funktionsweise der Abdominalblase wiederum ist abhängig von der Wirbelsäulenausrichtung und der Beckenstellung. Sobald das Becken eine Mittelposition einnehmen kann, wie sie dem funktionell-ökonomischen Körperverhalten entspricht, und sich das Zwerchfell in der Ausatmung entspannen kann, beginnen die muskulären Anteile der Abdominalblase in ihrem Zusammenspiel auf die innere Körperhaltung zu wirken. Die zentrale Bedeutung der Beckenstellung für die Haltung ist somit anatomisch begründet. In diesem Zusammenhang ist ebenfalls zu beachten, dass sämtliche für die Haltung massgeblichen Muskeln am Becken ansetzen. Das Becken ist folglich Angelpunkt für alle Handlungen zur Aufrichtung gegenüber der Schwerkraft. Muskeltonus und Feinkoordination aller am Becken ansetzenden Muskeln spielen eine massgebliche Rolle, damit diese Handlungen ökonomisch geschehen können.

Die Beckenstellung wird u. a. durch die Spannungszustände von M. psoas major und M. piriformis und ihrem Zusammenspiel beeinflusst.

Die Methode der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®) ist ein Weg, um über eine bewusste Entspannung die meist automatisierten Spannungs- und Koordinationsmuster dieser Muskeln in einem ersten Schritt bewusst wahrzunehmen.

Um die Komplexität des Zusammenspiels von M. psoas major und M. piriformis auf die Beckenstellung zu verstehen, werden im Folgenden Anatomie und Funktion beschrieben.

## M. psoas major

Der M. psoas major als Teil des M. iliopsoas liegt in der hinteren Bauchwand. Bedingt durch seine Funktion, Lage und Länge bildet er das Zentrum der Koordinationsachse in der Aufrichtung des Körpers. Durch seinen Ursprung an Körper und Querfortsätzen der 1. bis 4. Lendenwirbel und des 12. Brustwirbels und seinen gemeinsamen Ansatz mit dem M. iliacus am Trochanter minor überspringt er das Becken.

## M. piriformis

Der M. piriformis hat seinen Ursprung an der Innenfläche des Os sacrum. Er führt durch das Foramen ischiadicum majus und

setzt am Trochanter major (Spitze und lateraler Rand) an. Auch er überspringt das Becken und bildet eine direkte Verbindung zwischen Wirbelsäule und Femur.

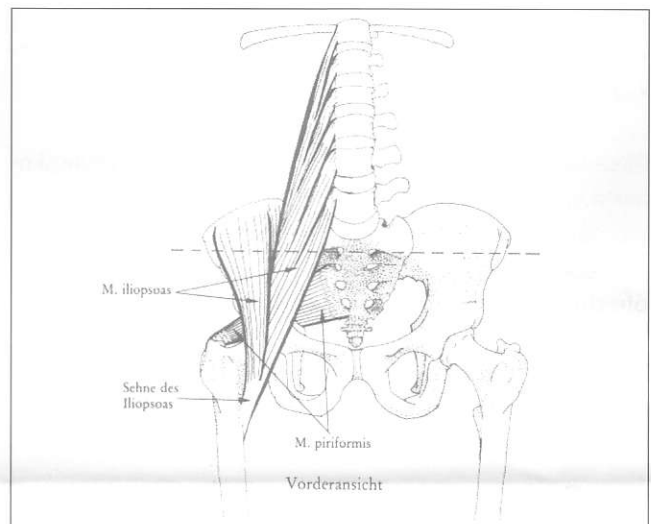


Abb. 1: M. psoas major und M. piriformis ; Quelle: «Rolfing - Strukturelle Integration», Ida P. Rolf, München, 1997.

Funktionell sind der M. psoas major und der M. piriformis in der Statik bzw. Haltung Mitspieler. Das heisst, sie sind in der Ausrichtung gegenüber der Schwerkraft in einem fein koordinierten Zusammenspiel für die Beckenposition mitverantwortlich. In der Dynamik bzw. Bewegung sind sie jedoch Gegenspieler. Die Funktion des M. psoas (zusammen mit M. iliacus) im Hüftgelenk ist die Flexion und Aussenrotation sowie Innenrotation in der Hüftgelenksexension. Die Funktion des M. piriformis als Gegenspieler ist die Abduktion, Aussenrotation und Extension des Hüftgelenks.

Soll das Becken nun im Stand in der Mittelposition ausgerichtet werden, sind M. psoas major und M. piriformis über eine feine Koordination der Spannungsverhältnisse massgeblich dafür verantwortlich. Die unmittelbare Wirkung des M. psoas major auf Lendenwirbelsäule (LWS) und Hüftgelenke verlangt eine differenzierte Arbeitsweise des Muskels. Das heisst, ein Öffnen und Strecken (Extension) der Hüftgelenke muss geschehen können, ohne dass dies eine erhöhte Lordosierung der LWS

zur Folge hat. Der M. psoas major muss in seiner statischen Funktion in der Lage sein, über eine bestimmte Länge stabilisierend auf LWS und Hüftgelenke zu wirken.

Als Mitspieler unterstützt der M. piriformis diese Funktion, indem auch er über eine bestimmte Länge stabilisierend auf LWS und Hüftgelenke wirkt.

In der Bewegung hingegen sollten der obere und der untere Anteil des M. psoas major gleichzeitig auf unterschiedliche Weise arbeiten, damit die Beckenmittelstellung gewährleistet ist.

Ein Beispiel: Stand auf einem Bein, Flexion von Hüft- und Kniegelenk des Spielbeins. Im Spielbein hat der M. psoas major eine flektierende Wirkung auf das Hüftgelenk (Kontraktion der Muskelfasern) und gleichzeitig eine statische (Halt finden ohne Kontraktion der Muskelfasern) auf die LWS. Der M. piriformis muss in dieser Situation als Gegenspieler nachgebend und abduzierend reagieren können.

### Der Ansatz der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®)

Falls die oben beschriebene differenzierte Arbeitsweise nicht möglich ist, wird das Becken aus seiner Mittelposition gezogen. Die Ausrichtung in der Statik ist nicht mehr gewährleistet.

Bei Rückenbeschwerden sind M. psoas major und M. piriformis oft in einem sehr hohen Spannungszustand anzutreffen. Die

Funktionalität dieser beiden Muskeln ist damit sowohl in der Statik als auch in der Bewegung stark beeinträchtigt und verhindert ein funktionell-ökonomisches Körperverhalten. Schmerzen im LWS-Bereich, Ischiasschmerzen sowie hoher Tonus der Oberschenkelmuskeln können die Folge sein.

In der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®) werden über die bewusste Entspannung unterschiedliche Eindrücke betreffend Spannung, Entspannung und Muskelkoordination in der Beckenausrichtung gesammelt. Anleitungen zu sehr langsamen Bewegungen bei gleichzeitigem freiem Atemfluss verhindern ein Wiederholen angeeigneter Spannungsmuster. Das «nicht mehr Zulassen» von zu hohen Spannungsmustern bildet die Grundlage für eine mögliche Verbesserung der Haltungs- und Bewegungsökonomie.

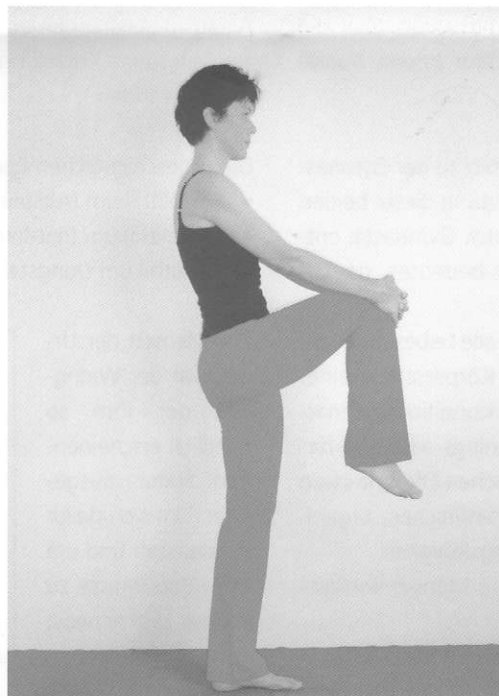
Die neuen afferenten Eindrücke in der feinen Bewegungskoordination, die auf diese Weise gesammelt werden können, ermöglichen eine Umstrukturierung im motorischen Zentrum. Durch das Auflösen von ungünstigen (unfunktionellen, unökonomischen) Spannungs koordinationen des M. psoas major und des M. piriformis kommt das funktionell-ökonomische Körperverhalten wieder zum Tragen. M. psoas major und M. piriformis finden zu ihrer ursprünglichen Länge in einem eutonischen Zustand zurück. Das Becken richtet sich gegenüber der Schwerkraft in der Mittelposition aus.



#### Funktionell-ökonomische Mittelstellung des Beckens.

*Standbein:* Der M. psoas major hat eine stabilisierende Wirkung sowohl auf die LWS als auch auf das Hüftgelenk.

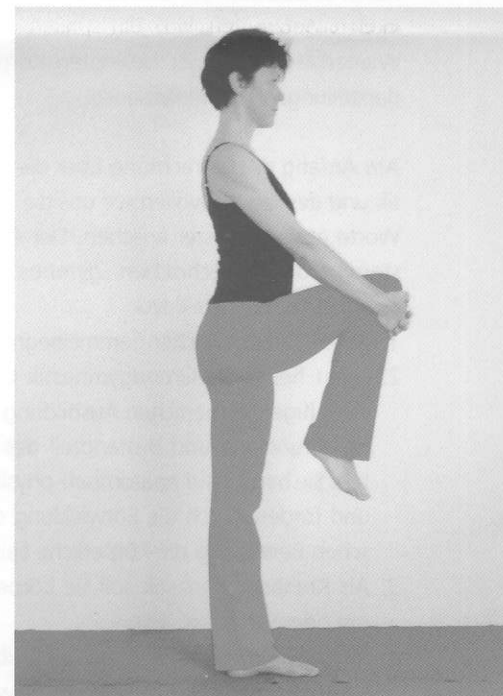
*Spielbein:* Der M. psoas major flektiert das Hüftgelenk bei gleichzeitigem Stabilisieren der LWS.



#### Beckenflachstellung.

*Standbein:* Der M. psoas major hat eine flektierende Wirkung auf die LWS und gleichzeitig eine extendierende Wirkung auf das Hüftgelenk.

*Spielbein:* Der M. psoas major hat eine flektierende Wirkung sowohl auf die LWS als auch das Hüftgelenk.



#### Beckensteilstellung.

*Standbein:* Der M. psoas major hat eine extendierende Wirkung auf die LWS und gleichzeitig eine flektierende Wirkung auf das Hüftgelenk.

*Spielbein:* Der M. psoas major hat eine extendierende Wirkung auf die LWS und gleichzeitig eine flektierende Wirkung auf das Hüftgelenk.