



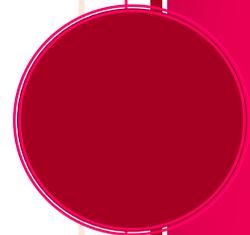
NEUTRALES BECKEN – DEN KÖRPER VERSTEHEN

Voraussetzung: Anatomische Grundkenntnisse

Immer wieder taucht in Seminaren die Frage nach der richtigen und optimalen Beckenstellung auf. Diese Diskussion ist auch international stets ein Thema. Sogar in den sozialen Medienplattformen wird leidenschaftlich darüber diskutiert. Soll der untere Rücken als „Flat Back“ in den Boden gedrückt werden oder darf ein leichter posterior Tilt erlaubt werden, wenn die Bauchmuskeln nicht stark genug sind einen großen Hebel zu halten?

Grundsätzlich geht es darum für ein Training zu sprechen, das den Menschen in seiner Aufrichtung, in der er durch den modernen Alltag geht, unterstützt.

Funktionell betrachtet soll die physiologisch geschwungene, doppelte S-Kurve der Wirbelsäule mit ihren jeweiligen individuellen Ausprägungen in den einzelnen Abschnitten gewährleistet sein. Zu bedenken ist, dass diese Ausprägungen stark variieren können.



Neutrales Becken

Im Hinblick darauf ist also zu berücksichtigen, dass es eher um eine stabilisierende Länge der gesamten Wirbelsäule geht und so dem Menschen Stützkraft verleiht. Aus biomechanischer Sicht ist solch eine maximale Länge durch das optimale Ausrichten der Artikulationsflächen der Facettengelenke untereinander zu erreichen. Dieser Mechanismus der Gelenkzentrierung erfolgt durch die Aktivierung der lokal stabilisierenden Muskulatur, die für die segmentale Kontrolle verantwortlich ist. Rumpfstabilität oder besser gesagt „Dynamik Control“ (Paul Hodges) wird durch eine optimale fasziale Aufspannung bei korrekter Alignment, muskulärer Balance sowie durch den intraabdominalen Druck erzeugt. In diesem Seminar schauen wir uns die unterschiedlichen Beckenstellungen an und wie sie in den verschiedenen Grundpositionen und Übungen eingenommen werden. Welches sind die knöchernen Orientierungspunkte, nach denen wir die "Neutrale Position des Beckens" ausrichten? Wie beeinflussen die körperlichen Proportionen die individuelle Beckenstellung und welche Hebel müssen im Training berücksichtigt werden? Wir schauen uns die Auswirkungen und Ursache-Folgeketten an, wenn der Körper nicht in seiner optimalen und funktionellen Alignment ausgerichtet ist. Mit Hilfe der Anatomoy Trains nach Tom Myers sowie der Rolfing® Methode nach Dr. Ida Rolf beurteilen wir die myo-faszialen Zugspannungen und wie sie durch den Körper laufen, wenn die unterschiedlichen Beckenstellungen eingenommen werden. Mit einem ausgeglichenen Maß an Theorie und Praxis werden nach diesem Seminar all deine Fragen zur "Neutralen Beckenstellung" beantwortet sein.