

# Wahrnehmung Tiefenmuskulatur

## Der Beckenboden



Stellen Sie sich vor, Sie müssen sich Ihr „Bedürfnis“ noch „verkneifen“. Dabei aktivieren Sie automatisch Ihren Beckenboden und bekommen so eine erste Vorstellung davon, um welche Muskeln es im Rückentherapie-Center by Dr. WOLFF in den kommenden Wochen gehen wird.

Im **Vierfüßlerstand** stützen Sie Ihr Körpergewicht gleichmässig auf Füsse, Knie und Ellbogen, so dass die Wirbelsäule eine Linie bildet. Der Kopf bildet die Verlängerung dieser Achse. Aus dieser Stellung heraus hilft Ihnen die Schwerkraft, den Beckenboden anzuspannen.



## Tiefliegende Bauchmuskulatur (Transversus)



Um die tiefe Bauchmuskulatur zu aktivieren ist es hilfreich, Ihren Bauchnabel leicht einzuziehen. Achten Sie darauf, dass sich die Spannung aussen am Bauch nicht verändert, Sie können das mit Ihren Handflächen überprüfen. Denn sonst würden Sie die oberflächliche Bauchmuskulatur anspannen.

In **Rückenlage** werden die Beine leicht angewinkelt, die Füsse bleiben auf dem Boden. Die Hände legt man sich auf den Bauch, so dass man die anschliessende Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur kontrollieren kann.

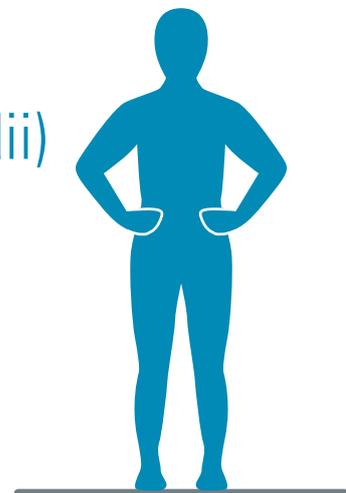


## Tiefliegende Rückenmuskulatur (Multifidii)



Verwandeln Sie sich gedanklich in eine sich streckende Katze. Dadurch spannen Sie automatisch Ihre tiefen Rückenmuskeln an, ohne dass sich die Wirbelsäule bewegt.

Im **Stand** legt man die Hände in die Taille, so dass man die anschliessende Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur kontrollieren kann.



Nun werden wieder nacheinander Beckenboden, tiefe Bauch- und tiefe Rückenmuskulatur angespannt. Diese drei Spannungszustände versucht man nun während mindestens 10 Sekunden (bis zu einer Minute) zu halten. Anschliessend an eine kurze Entspannung beginnt man von neuem und wiederholt diesen Prozess dreimal.