

Beckenboden: Die Körpermitte verstehen

Das Becken heißt nicht nur so, es ist auch eins! Gefüllt mit lebenswichtigen Organen, ausgeklügelten Muskelzügen und -flächen, alles von raffiniert gestalteten, massiven Knochen umgeben. Um den Beckenboden geht es im ersten Teil: Dank der Fitness-Welle ist der gestählte Beckenboden in aller Munde. Anspannen lautet das Motto! Da dies aber nur die halbe Wahrheit ist, schießen viele Trainierende gern übers Ziel hinaus: Verkrampfung ist die Folge, die Sensibilität nimmt ab, Darmträgheit bis zu Verstopfung sind unliebsame Symptome.

Wer dem Beckenboden auf die Spur kommt, versteht seine Körpermitte besser: Das Geheimnis des vitalen Beckens liegt in der richtigen Spannung und Entspannung des Beckenbodens und – dies im zweiten Teil des Buches – in der aufgerichteten Stellung und dynamischen Beweglichkeit des knöchernen Beckens.

Lernen Sie Ihr Becken kennen und lassen Sie sich keinesfalls durch Berührungsängste davon abhalten. Die Bilder geben Ihnen hilfreiche Anhaltspunkte, die Sie benötigen, um die wahrhaft vielschichtige Bauweise des Beckens ergünden zu können. Da gehört die Sexualität natürlich dazu und profitiert ebenso von Ihrer neuen Achtsamkeit Ihrem Becken gegenüber. Wecken Sie Ihren Forschergeist!

**Beckenknochen:**

Der gesamte Beckenring besteht aus den rechten und linken Beckenschaufeln (1) und dem Kreuzbein (2), hinten in der Verlängerung der Wirbelsäule (3). Dazwischen liegen die Iliosakralgelenke (Pfeile).

Beckenknochen: Stabilität durch Beweglichkeit

Die knöcherne Form des Beckens ist genial konstruiert: Der Beckenring ist dreiteilig und besteht aus zwei Hüftbeinen und dem Kreuzbein. Zusammen bilden sie eine starke knöcherne Schale. Drei Fugen sorgen zudem für Flexibilität. Vorn hält eine breite knorpelige Verbindung das Becken zusammen, die Schambeinfuge. Sie erlaubt eine unabhängige Bewegung der linken und rechten Beckenhälfte. Die Form der Knochen bildet einen breiten runden Beckenrand, der nach unten etwas schmaler wird, wie ein Becken eben. Den unteren knöchernen Abschluss bilden die beiden Sitzbeinhöcker: zwei massive abgerundete und praktischerweise gut ertastbare Knochen.

Iliosakralgelenke: Keilprinzip der hohen Baukunst

Hinten zwischen der linken und der rechten knöchernen Beckenschale befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule das Kreuzbein. Es ist die Fortsetzung der Wirbelsäule nach unten und endet mit dem Steißbein. Zwischen Kreuzbein und Beckenschaufeln findet sich je eine Fuge. Dies sind die Iliosakralgelenke, welche die notwendige Bewegungsfreiheit im knöchernen Becken zulassen und – richtig positioniert – die Verkeilung des Kreuzbeins zur Stabilisierung des Beckens gewährleisten.