

inkl.
4 Wochen
PSOAS
Trainingsplan

PSOAS



Training für Zuhause

Wie Sie Ihren Lendenmuskel effektiv stärken,
um ganzheitliche Gesundheit zu erfahren und
Rückenschmerzen & Verspannungen vorzubeugen

TRAUMAFORSCHUNG & WARUM DER PSOAS KÖRPERERFAHRUNGEN SPEICHERT

Der Psoas gilt als Sammelbecken tief verwurzelter Gefühle, das – infolge seiner Kopplung zum Reptiliengehirn – unsere Urtriebe sowie unsere Überlebensinstinkte verkörpert. Aufgrund seiner tiefen und zentralen Stellung im menschlichen Körper ist der Psoas überaus wachsam und zu jeder Zeit bereit, den Körper in höchste Alarmbereitschaft zu versetzen. In diesem Zustand spannen sich die Muskeln des Psoas an und kontrahieren, womit sie als Mittel zum Schutz und zur Verteidigung dienen.

Jedes Ereignis, das wir in unserem Leben erleben und durchleben, erzeugt in unserem Psoas Spannung. Hierfür müssen die auslösenden Ereignisse nicht vollständig traumatisierend sein, da sogar lediglich stressige Erlebnisse Verspannungen in unserem Körper erzeugen können. Unser Psoas erinnert sich bei jedem neu eingehenden potenziellen Gefahrensignal sowie jeder neu erzeugten Spannung an ein ursprünglich erlebtes traumatisches Ereignis, da unser Seelenmuskel auf zellulärer Ebene an unseren traumatischen Erlebnissen festhält. In der Vergangenheit hat er einst gelernt, dass er den Körper schützen und im Zuge dessen seine äußere Schale verhärten muss, sobald der Körper angegriffen wird.

Traumatische Erlebnisse überfluten unsere normale Stressverarbeitung, wodurch die Erinnerung an das von uns erlebte Trauma aufgespalten und in unterschiedlichen Arealen unseres Hirns abgelagert wird. Noch während des Traumas geht unser Gehirn in den Notbetrieb und stellt lediglich das psychische sowie physische Überleben sicher. Nichtsdestotrotz speichert es alle Sinneseindrücke – einige von ihnen von den Erinnerungen getrennt – ab.

Anders als bei normalen Ereignissen, die man selbst zeitlich einordnen kann, sind traumatische Erinnerungen zeitlich nicht eingebunden, da eine Blockade zum Sprachzentrum existiert. Dadurch sind diese Erinnerungsfragmente leicht anstoßbar, weshalb sie von der betroffenen Person als jetzt real erlebt werden können und im Vorfeld nur unzureichend verarbeitet wurden. Zu diesen Erinnerungsfragmenten können etwa bestimmte Gefühle oder spezielle Gerüche sowie Geräusche gehören. Sie können aktiv in das jetzige Erleben des Betroffenen eindringen und den Betroffenen somit in eine Situation versetzen, die sich so anfühlt, als würde er sich immer noch inmitten seines Traumas befinden. Auch wenn sich der Betroffene währenddessen darüber bewusst sein mag, dass er sich nicht in der Situation seines Traumas befindet, kann er sich trotzdem nicht dagegen wehren, diese Erinnerungen so wahrzunehmen, als würde er sie erneut durchleben.

Erinnerung	Trauma
Duft von Blumen	Blumen befanden sich in der Nähe des Tatorts, an dem das traumatische Ereignis stattfand

Porträts	Augen des Täters
Jahrestag	Datum, an dem das traumatische Ereignis stattfand
Alpträume	traumatische Situation wird im Schlaf erneut durchlebt
Donnern, Gewitter	Geräusche von Bombenabwürfen
Berührung durch eine Person	potentieller Angriff, sexueller Übergriff
Schritte im Parkhaus	Entführung

Einigen Betroffenen ist es unmöglich, nach traumatischen Erlebnissen wieder vollständig zur Ruhe zu kommen. Denn ihr Gehirn befindet sich in Dauerbereitschaft, um sich jederzeit vor einem vermeintlich neuen Trauma zu schützen. Dabei durchleben einige Traumatisierte ihre schlimmsten Erinnerungen als Flashback, wobei das Erlebte wie eine Art Film vor ihrem inneren Auge abläuft. Dadurch gewinnen sie den Eindruck, sie würden ihr Trauma erneut im Hier und Jetzt durchleben – ähnlich wie bei einem immer wiederkehrenden Alptraum.

Bei der TRE = Tension & Trauma Releasing Exercises handelt es sich um eine Übungsreihe, durch die Körper und Psyche durch neurogenes Zittern wieder in ein natürliches Gleichgewicht zurückkehren können. Die TRE wurde vom US-amerikanischen Psychotherapeuten und Biogenetiker David Berceci entwickelt.

Unser Körper wird durch vergangene Traumata und ihre Konsequenzen mit extremer Erregung aufgeladen, was tiefe Spuren hinterlässt, die oftmals ein ganzes Leben lang bleiben. Bei der Traumabewältigung helfen kann jedoch das sogenannte **TRE** (Tension & Trauma Releasing Exercises), das von Dr. David Berceci entwickelt wurde. Das Konzept umfasst eine Reihe körperlicher Übungen, die auf ein autonomes **neurogenes Zittern** abzielen. Der Grundgedanke hinter der TRE lässt sich auf den amerikanischen Psychotraumatologen und Psychologen Dr. Peter Levine zurückführen, der sich seit vielen Jahren mit der Traumaforschung beschäftigt.

Neurogenes Zittern ist eine natürliche körperliche Reaktion auf Überspannung, die wir unbewusst zum Ausdruck bringen. Durch das neurogene Zittern können die tiefsitzenden Muskelgruppen ihre Spannung loslassen und in einen entspannten Zustand zurückkehren.

Levines Forschungsergebnisse illustrieren, dass Säugetiere auf traumatische Erlebnisse mit Erstarrung reagieren, die sich im Anschluss auflöst, woraufhin der Körper zu zittern beginnt. Dieses Zittern betrachtete Levine als körperlichen Selbstheilungsmechanismus, der das innere Gleichgewicht wieder herstellen soll. Kann die traumatische Energie vom Körper jedoch nicht durch das Zittern abgebaut werden, bleibt sie im Körper gefangen, woraufhin dieser weiter so reagiert, als ob die traumatische Bedrohung immer noch präsent wäre. Auf Grundlage von Levines Ergebnissen entwickelte Berceci die TRE,

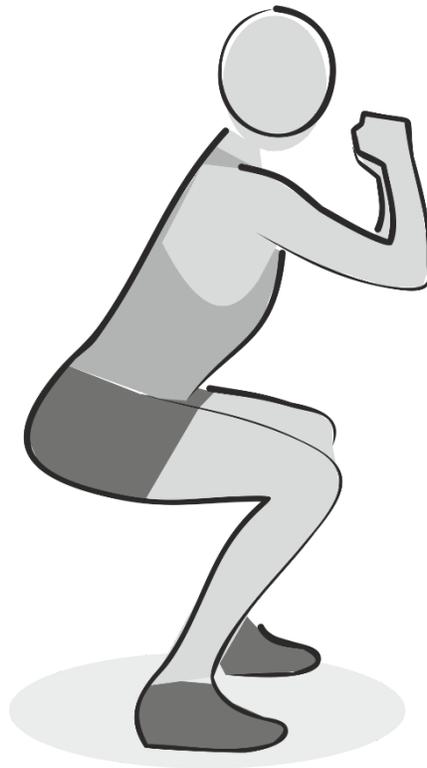
deren Übungen den menschlichen Körper ins Zittern bringen, wodurch die im Körper gebundene negative Energie des Traumas abgebaut werden kann. Das Zittern, das durch die TRE hervorgerufen wird, löst die Spannungen der tiefsitzenden Psoas-Muskeln, sodass diese wieder in einen ausgeglichenen Zustand gelangen können. Nach Bercelis Auffassung werden in der Folge vom zentralen Nervensystem ausgehend Signale an unser Gehirn gesendet, die diesem übermitteln, dass die Bedrohung vorüber ist.

TRE-Übungen

Grundsätzlich ist es ratsam, *Tension & Trauma Releasing Exercises* gemeinsam mit einem erfahrenen und auf Trauma spezialisierten Therapierenden durchzuführen. Führen Sie die Übungen jedoch zum ersten Mal alleine durch, sollte Ihnen bewusst sein, dass während der Ausführung starke Emotionen in Ihnen hochkommen können, woraufhin Sie das Zittern sofort beenden und eine Pause einlegen sollten. Das Loslassen vergangener Traumata erfolgt in Ihrem individuellen Tempo. Achten Sie darauf, sich nicht zu überanstrengen und zu jeder Zeit auf Ihren eigenen Körper zu hören.

Übung 1: Psoas, Wirbelsäule, Vorderseite & Kopf

Stellen Sie sich zunächst mit aufrechtem Oberkörper schulterbreit hin. Gehen Sie nun langsam in die Knie, während Sie Ihr Becken zur selben Zeit nach vorne schieben. Ihre Handflächen können Sie zur Unterstützung auf Ihrem Gesäß ablegen oder nach vorne ausstrecken. Ihr Blick wandert gerade aus und Nacken, Kiefer sowie Schultern sind entspannt. Sie sollten nun eine leichte Spannung in der Vorderseite Ihrer Oberschenkel verspüren. Diese Spannung können Sie intensivieren, indem Sie mit Ihren Händen einen leichten Druck auf Ihr Becken ausüben und dieses somit nach vorne verlagern.



Konzentrieren Sie sich während der gesamten Übungsausführung auf Ihren Atem. Atmen Sie hierfür tief durch Ihre Nase ein und anschließend durch Ihren Mund wieder aus. Halten Sie die Position für zwei weitere Atemzüge, bevor Sie Ihren Oberkörper zu einer Seite Ihrer Wahl drehen. Kopf, Schultern, Becken sowie Brustkorb bewegen sich mit, wohingegen Ihr Unterkörper starr bleibt. Legen Sie nun Ihren Kopf hinten im Nacken ab, sodass Ihre Nase zur Decke zeigt. Mit Ihren Augen suchen Sie sich einen beliebigen Punkt in Blickhöhe hinter Ihnen und fokussieren diesen. Anschließend atmen Sie dreimal tief ein und wieder aus. Drehen Sie Ihren Oberkörper nun kontrolliert wieder zurück, indem Sie zuerst Ihren Kopf nach vorne bringen und nachträglich Ihren Körper folgen lassen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Körpermitte und nehmen Sie diese für einige Momente lang wahr. Nachfolgend wiederholen Sie die Bewegungsabfolge auf der anderen Seite. Sie beenden die Übung, indem Sie zum Schluss Ihre Beine leicht ausschütteln, sich aufrecht hinstellen, Ihre Füße auf dem festen Untergrund unter Ihnen spüren und wahrnehmen, wie Sie sich nun fühlen und was sich verändert hat.

Übung 2: Neurogenes Zittern im Stehen

Nehmen Sie eine Uhr zur Hand und positionieren Sie diese in Sichtweite, um die vorgegebene Zeit für die Dauer dieser Übung (3-6 Minuten) im Blick zu behalten. Als Alternative können Sie sich natürlich auch einfach einen Wecker stellen.