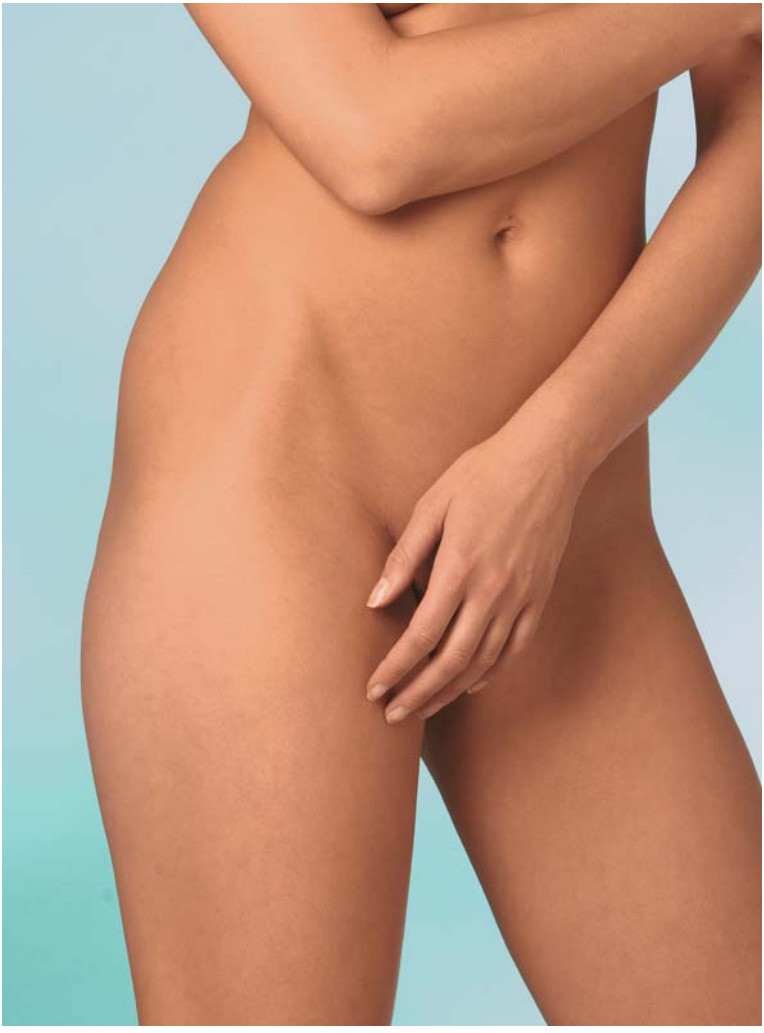
Vorwort



Zentral:
Der aufrechte Gang des Menschen ist direkt abhängig von der guten Balance der Körpermitte.

aus: Larsen u. a., Vitales Becken (ISBN 978-3-8304-3831-1) ©2010 Trias Verlag

Vitales Becken – für Balance und Wohlbefinden

Das Becken ist von zentraler Bedeutung. Schon seine Lage in der Körpermitte macht dies deutlich. Seine Funktion ist zentrierend – der Homo erectus musste nach seiner Aufrichtung vom Vierfüßler zum Zweibeiner seine Balance neu finden. Die steht und fällt im wahrsten Sinne des Wortes mit der Zentrierung des Beckens. Das ganze Gewicht des Oberkörpers ruht darauf. Der Beckenboden erlangte in den letzten Jahren speziell in der Fit- und Wellness-Branche große Bedeutung. Die Ausscheidungsorgane und ihre Funktion sind wichtige Kriterien des Wohlbefindens. Schließlich ist es das Wunder der Menschwerdung, Zeugung, Schwangerschaft und Geburt, die das Becken zur einzigartigen anatomischen Konstruktion macht. Die werdende Mutter trägt ihr Kind neun Monate lang in ihrem Schoß, und die Geburt fasziniert selbst Gebärspezialisten immer wieder von neuem.

Diese Publikation möchte Ihnen einen anatomischen Einblick in die Funktionsweise des Beckens und seiner genialen Konstruktion geben. Dieses Selbstverständnis schafft die Grundlage für mehr Vitalität, Kraft und Wohlbefinden; nicht nur für die Beckenregion, ebenso für befreite Atmung und nicht zuletzt für mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden im ganzen Körper.

aus: Larsen u. a., Vitales Becken (ISBN 978-3-8304-3831-1) ©2010 Trias Verlag