

Transversus abdominis finden

Der **Transversus abdominis** ist ein **tief liegender, großer Bauchmuskel**, der den Rumpf wie ein **Korsett** umspannt.

Er ist kein „Bewegungsmuskel“ (wie die oberflächlichen Skelettmuskeln), sondern ein **Stabilisierungs- und Koordinationsmuskel**.

Er sorgt für **Balance und Unterstützung** bei jeder Bewegung und aktiviert sich bei funktionaler Koordination **etwa 30–40 ms**, bevor z. B. ein Arm bewegt wird.

Dadurch kann er helfen, Spannung dort zu **reduzieren**, wo sie häufig unnötig auftritt – z. B. in **Nacken, Schultern oder Händen**.

Er spielt außerdem eine zentrale Rolle bei der **Atemstütze**, also bei der **kontrollierten Ausatmung gegen Widerstand** (z. B. beim Blasinstrument oder Singen).

Wichtig: Wir müssen ihn **unabhängig von der Atmung** aktivieren können.

So findest du ihn

1. Lege **zwei Finger** einer Hand **innen neben die Hüftknochen** (an die weiche Stelle). Die andere Hand liegt **locker auf dem Bauch**.
2. **Lass den Bauch los** – spüre, wie alles weich wird.
3. **Zieh nun den Bauchnabel leicht nach innen** (die Bewegung ist klein, äußerlich kaum sichtbar).
 - Unter den Fingern wird es **fester** – das ist der **Transversus abdominis**.
 - Unter der anderen Hand bleibt es **weich**.
4. **Atme ruhig weiter.**

An dieser Stelle kannst du die Aktivierung des Transversus besonders gut spüren, weil dort nur **ein weiterer Muskel** über ihm liegt.

Beim Singen ist er **immer leicht aktiv**:

- beim **Einatmen** nur minimal,
- beim **Singen oder Ausatmen** etwas stärker – **aber nie so stark**, dass sich der *Rectus abdominis* („Sixpack-Muskel“) mitanspannt.
→ Dieser würde die **Kehle verengen** und den **Brustkorb nach unten ziehen**.

Die **feine Unterscheidung** zwischen *Transversus abdominis* und *Rectus abdominis* lernst du mit der folgenden **Transversus-Differenzierungsübung**.

Transversus abdominis – Differenzierung

Diese Übung hilft, den Transversus abdominis **bewusst und differenziert** anzusteuern. Sie verbessert das **Timing**, die **Stabilisierung** und die **Körperkoordination** insgesamt.

Variante 1 – Liegend

Position:

- Lege dich auf den Rücken (Beine angestellt oder ausgestreckt).
- Lege **zwei Finger** neben die Hüftknochen (an die weiche Stelle) und **drücke leicht hinein**.
- Lege die **andere Hand** locker auf den Bauchnabel.

Teil 1: Aktivieren

1. **Zieh den Bauchnabel sanft nach innen.**
→ Unter den Fingern wird es fester oder die Finger werden leicht nach oben gedrückt – Zeichen für die Aktivierung.
2. Steigere die Spannung **stufenweise von 0 % bis 100 %** und wieder zurück.
 - Atme **ruhig weiter**.
 - Ab etwa 40 % beginnen sich andere Bauchmuskeln (auch der Rectus abdominis) mit zu aktivieren – das ist normal.
 - **Nicht den Bauchnabel nach außen drücken** – das aktiviert das **Zwerchfell** statt den Transversus.
 - **Kein „Brust raus, Bauch rein“** – Brustkorb und Schultern bleiben **entspannt liegen**.
 - Wenn sich **Rippen nach unten ziehen** oder die **Kehle anspannt**, arbeitest du zu stark mit dem Rectus abdominis.
 - Vermeide, das **Becken zu kippen**.

Teil 2: Halten

- Spanne den Transversus zu etwa **20–30 %** an und **halte** die Spannung für ca. **10 Sekunden**.
- **Atme normal weiter** (der Atem wird eher in den Brustkorb gehen).
- **Entspanne 5 Sekunden**, dann wieder **10 Sekunden aktivieren**.
- Wiederhole dies **fünfmal**.

Variante 2 – Sitzend

1. Setze dich aufrecht, wie in den Sitzübungen beschrieben.
2. Lege **zwei Finger** neben die Hüftknochen und **finde** den Transversus wie zuvor.
3. **Lass den Bauch los.**
4. **Zieh den Bauchnabel sanft nach innen**, indem du den unteren Teil des Transversus aktivierst.
5. **Atme ruhig weiter.**
 - Wenn sich der **Bauchnabel nach außen bewegt**, ist das **Zwerchfell aktiv** – das vermeiden wir hier.
6. Entspanne kurz.
7. **Zieh den Bauchnabel wieder leicht ein**, während du **ein Knie nach vorne schiebst** (wie beim *Sitting Shuffle*).
→ Der Sitzbeinknochen derselben Seite drückt sich in den Stuhl.
8. Halte diese **Verbindung zur Sitzfläche** – als würde die Kraft aus dem Becken den Transversus halten, ohne dass du ihn bewusst anspannen musst.
9. Kehre zur Ausgangsposition zurück und **wechsle das Bein**.

Variante 3 – Stehend

1. Finde erneut den Transversus (Finger neben die Hüftknochen).
2. **Lass den Bauch los.**
3. **Zieh den Bauchnabel leicht nach innen und atme ruhig weiter.**
4. **Drücke ein Bein oder den Fuß in den Boden** (wie beim *Standing Shuffle*).
 - Halte dabei die **Tensegrität** (Balance von Spannung und Aufrichtung).
 - Vermeide, das **Becken vorzuschieben** („in der Hüfte hängen“).
 - Wenn sich die **Rippen nach unten ziehen** oder **die Kehle anspannt**, arbeitest du wieder zu stark mit dem *Rectus abdominis*.
5. Löse den Druck im Bein/Fuß und **entspanne** den Bauchnabel.
6. **Wechsle die Seite.**

Wirkung der Differenzierungsübungen

Diese Übungen:

- fördern die **natürliche, vorauseilende Aktivierung (antizipatorische Reaktion)** des Transversus abdominis
- verbessern das **Timing** dieser Aktivierung in der **Gesamtkörperkoordination**
- lehren, **Transversus und Rectus abdominis** voneinander zu unterscheiden und unabhängig zu nutzen
→ Der Rectus darf beim Singen mitarbeiten, aber **nicht als Hauptmuskel**
- ermöglichen, den Transversus **beim Ein- und Ausatmen** bewusst zu aktivieren
- **stärken** den Transversus abdominis und fördern **Stabilität, Koordination und Atemfreiheit**



Belly Up and Down / Bauch rein und raus

Ausgangsposition

- **Vierfüßerstand**
Falls deine **Handgelenke empfindlich** sind:
→ stütze dich auf die **Fäuste** oder auf den **Unterarmen**

Übungsausführung

1. **Lass den Bauch los.**
 - Die Schwerkraft hilft dir dabei.
 - Entspanne bewusst deine **unteren Rippen**.
2. **Zieh nun den Bauch sanft ein**, in Richtung **Wirbelsäule**.
 - Halte dabei die **Wirbelsäule stabil**.
 - Achte darauf, dass du **nicht zwischen den Schulterblättern oder im unteren Rücken einsinkst**.
3. **Entspanne den Bauch wieder**, wie zu Beginn.
4. **Wiederhole** diese Abfolge mehrmals ruhig und gleichmäßig.

Wirkung der Übung

Diese Übung:

- hilft, wenn die **Lendenwirbelsäule nach vorne hängt** oder das **Becken nach vorne gekippt** ist und der **Psoas major** zu schwach ist
- unterstützt die **Bewusstseinsschulung für die Bauchatmung** und eröffnet neue Möglichkeiten der Atemführung
- erleichtert den **Zugang zum Transversus abdominis**, besonders wenn dessen Differenzierung im Liegen schwerfällt
- **entkoppelt Bauchbewegung und Atmung**
- stärkt die **Koordination im Torso**
- trainiert gezielt den **Transversus abdominis**