



BECKENBODEN

Übung 1:

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Nehmen Sie jeden beliebigen kleinen Ball und legen Sie ihn unter Ihren rechten Sitzbeinhöcker (das ist das Bein, auf dem Sie sitzen). Ohne die andere Hälfte des Hinterns aufzuheben (den anderen Sitzbeinhöcker), bemühen Sie sich, auf dem Ball zu kreisen und Ihr rechter Sitzbeinhöcker kreist den Ball fließend um, so dass Sie alle Ansätze ringsherum entspannen. Es ist eine winzige Bewegung. Sie bemühen sich, mit den Knien nicht zu weit in die Seite zu geraten. Es ist wichtig, dass Sie frei atmen, weil der Beckenboden mit dem Zwerchfell und Ihrem Atem zusammenhängt. Sie kreisen mehrmals in beide Richtungen und dann legen Sie den Ball unter Ihren linken Sitzbeinhöcker.

Übung 2:

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne). Sie bemühen sich, nur mit dem Becken zu bewegen, Sie werden sich nicht zwischen den Schulterblättern krümmen. Vorne in Ihrem Becken ist Ihr Schambein, hinten ist das Steißbein und Sie werden sich bemühen, das Becken anzuziehen – das Steißbein zum Stuhlsitz anzuziehen, dann wieder das Becken nach hinten abzuziehen – das Schambein vorne zum Stuhlsitz zu nähern. Ziehen Sie fließen das Becken an und ab, beugen Sie sich nicht zwischen den Schulterblättern. Sie bleiben mit dem Kopf gerade und holen nicht den Atem ein.

Übung 3:

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne). Falten Sie ein vorbereitetes Handtuch und legen Sie es unter eine Hälfte des Gesäßes (unter eine Hälfte des Hinterns). Ihr Sitzbeinhöcker ist plötzlich höher, Sie sitzen ein bisschen krumm. Sie werden versuchen, diese Position auszugleichen, indem Sie den Sitzbeinhöcker in das Handtuch drücken. Der andere Sitzbeinhöcker bleibt ruhig auf einem Stuhl, er hebt sich nicht an. Sie bemühen sich, frei zu atmen und gerade zu sitzen (wenn Sie sich beugen würden, wäre Ihr Zwerchfell nicht gegen dem Beckenboden und der Beckenboden könnte nicht richtig funktionieren). Sie versuchen, in das Handtuch einzudrücken und loszulassen. Wiederholen Sie ein paar Mal. Legen Sie das Handtuch unter die andere Hälfte des Gesäßes und machen Sie die ganze Übung wieder.

Übung 4:

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne). Sie versuchen, Ihre Hände unter Ihr Gesäß zu legen, mit den Handflächen zur Decken gedreht, so dass Sie Ihre Sitzbeinhöcker tasten. Die Fingerspitzen bleiben an der Spitze der Sitzbeinhöcker und Sie fühlen, dass Ihr Gesäß völlig frei bleibt. Sie bleiben gerade sitzen, die Knie bewegen sich nicht und Sie versuchen, die Muskeln auf der Innenseite der Oberschenkel entspannt zu lassen. Die zwei Sitzbeinhöcker, die Sie unter Ihren Fingerspitzen haben, versuchen etwas zueinander zu kommen, als ob Sie sie mit einem Gummiband ziehen würden.



Ziehen Sie den Bauch nicht ein, atmen Sie. Versuchen Sie, die Einatmung in den Bauch zu zielen. Es ist eine sehr kleine Bewegung, nicht einmal ein Millimeter, es geht eher um ein Gedanke. Mit dem Gummiknüppel ziehen Sie die Sitzbeinhöcker leicht zueinander (andere Muskeln bleiben frei) und lassen Sie fließend los. Wiederholen Sie mehrmals.

Übung 5:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Sie versuchen, den rechten Oberschenkel in die Ferne zu ziehen. Die rechte Hüfte wird herausgezogen, ein Stückchen vom Boden abgelöst und so wird das Becken leicht geneigt; die linke Hüfte bleibt stehen. Sie kehren zurück und machen die Übung noch auf die linke Seite. Wiederholen Sie ein Paar mal.

Übung 6:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine gestreckt. Sie werden versuchen, die tiefste Schicht Ihres Beckenbodens zu beeinflussen. Vorne in dem Becken haben Sie das Schambein - sein Oberteil ist etwa über Ihre Schamhaare, und wenn Sie ein wenig unten gehen, finden Sie seinen Unterteil. Ihr Beckenboden beginnt hier. Ihr Steißbein, auf dem Sie jetzt liegen, ist eine Fortsetzung des Kreuzbeins und liegt knapp über Ihrem Anus.

Beugen Sie die Beine, stützen Sie die Füße, Sie werden nicht das Gesäß herunterziehen oder die Muskeln der Oberschenkel (sowohl auf der Innenseite als auch auf der Rückseite der Oberschenkel) anspannen. Sie atmen frei und stellen sich vor, dass ein ausgedehntes elastisches Band zwischen Ihrem Steißbein und dem Schambein ist, und Sie versuchen, es näher aneinander zu bringen und dann fließend wieder loszulassen. Und Sie ziehen sie wieder heran, damit Sie nicht alle Schließmuskeln herunterziehen und nicht den Nabel hineinziehen. Sie atmen frei. Wiederholen Sie mehrmals.

Übung 7:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Lassen Sie Ihr Gesäß locker und stellen Sie sich vor, dass eine Lokomotive durch Ihre Vagina herausfährt, die sich fließend an der Lenden- und Brustwirbelsäule bis zum Hals entlang bewegt. Sie halten sie drinnen und lassen sie nicht raus. Und langsam und fließend fährt sie durch die Brust- und Lendenwirbelsäule zurück zum Steißbein. Die Tür öffnet sich und die Lokomotive kann ausgehen. Die Lokomotive reist wieder durch Ihre Vagina und fährt an Ihrer Wirbelsäule oben bis zu Ihrem Hals und langsam fährt sie zurück zu Ihrem Bauchnabel, aber sie überlegt sich das und fährt zurück zu Ihrer Brustwirbelsäule. Sie fährt tiefer in Ihren Körper und fährt dann fließend über die Brust- und Lendenwirbelsäule zum Steißbein und fährt heraus. Sie bleiben frei liegen.

Übung 8:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach



Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Sie versuchen, das Becken frei zu halten. Wir werden an der Dynamik des Beckenbodens arbeiten, so dass der Beckenboden wie ein Trampolin elastisch ist. Stellen Sie sich vor, Sie saugen einen Ball in die Vagina ein und Sie wollen ihn wieder rauswerfen, und wieder einsaugen und rauswerfen. In diesem Tempo gehen Sie weiter und versuchen den Anus, das Gesäß und die Muskeln auf der Innenseite der Oberschenkel frei zu halten. Sie versuchen, den Nabel nicht einzuziehen.

Übung 9:

Sie gehen in die Position auf die Ellbogenstütze, Ihre Knie sind mattembreit (sie sind weit auseinander), die Füße zeigen zueinander, Sie strecken den Kopf nach vorne.

Sie versuchen, die vordere Kette des Beckenbodens herunterzuziehen, was für die Damen bedeutet: Ziehen Sie die ersten beiden Löcher hinein. Gleichzeitig versuchen Sie, lose Schließmuskeln um den Anus herum zu halten. Ziehen Sie den Bauch nicht ein. Sie bemühen sich, den Nabel zur Wirbelsäule nicht einzuziehen. Ihr Atem ist frei. Lassen Sie fließend los und wiederholen Sie ein paar Mal.