

Ein dynamisch-kraftvoller Beckenboden stärkt Lebenskraft und Lebensfreude

Ein ins Körperbewusstsein integrierter Beckenboden, der gleichermaßen entspannungsfähig, elastisch und dynamisch-kraftvoll ist, bildet eine wichtige Basis für Gesundheit und Wohlbefinden.

Aufgrund jahrhundertelanger Tabuisierung von Körperlichkeit und Sexualität ist der Beckenboden bei vielen ein mehr oder weniger weißer Fleck auf der Körperlandkarte. Wenn von ihm die Rede ist, geht es meist um das Thema Inkontinenz. Er steht aber in Zusammenhang mit dem gesamten Bewegungssystem, der Atmung, dem Energie-haushalt, der psychisch-seelischen Befindlichkeit sowie der sexuellen Empfindungsfähigkeit.

Der Beckenboden besteht aus drei Schichten, die miteinander verwoben sind und in enger Verbindung zur Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur stehen. Die erste Schicht, ein achtförmiger Muskel, wird auch Schließmuskelschicht genannt. Die Mittlere Schicht besteht aus querverlaufenden Muskelfasern, aufgespannt zwischen den beiden Sitzbeinen und dem Schambein. Die Innerste Schicht verläuft, vom Steißbein ausgehend, nach vorne bis zum Schambein und fächerförmig zu den Seiten.

Sanftes Üben

Beim Üben mit dem Beckenboden denken die meisten Menschen, an anstrengende Gymnastik, der sich Frauen nach einer Entbindung und ältere Menschen mit Blasenproblemen widmen müssen. Nicht selten werden dabei alle möglichen Muskeln angespannt, aber nicht unbedingt der Beckenboden. Problem dabei ist, dass oft vorhandene unbewusste Anspannung im Beckenboden sich dadurch noch verstärken kann. **Entspannung und Körperbewusstsein, Elastizität und Schwingen, sowie eine freundliche Zuwendung zum eigenen Beckenboden sind aber ebenso wichtig wie Anspannen und Kräftigen.** Diese sanfte Herangehensweise birgt das Potential in sich, dass eine zunächst ungeliebte Beschäftigung zu einer sehr angenehmen werden kann, unerwartete positive Nebenwirkungen inklusive! **Man weiß inzwischen, dass sogar „nur“ vorgestellte Bewegung nachweisliche Trainingseffekte hat. Für die Beckenbodenarbeit ist dies eine große Hilfe, da sich viele Menschen beim Üben unsicher sind, ob sie die „richtigen“ Muskeln anspannen und lösen.** Durch vorgestelltes und sanftes Üben mit den verschiedenen Schichten, entwickelt sich ein immer besseres Gespür für diese Region. Ein Umdenken ist erforderlich, da wir es so gewohnt sind, uns anzustrengen

Nehmen Sie sich für die folgenden Beckenboden-Übungen etwas Zeit:

Spüren

Setzen Sie sich aufrecht und gleichzeitig entspannt auf einem nicht zu weichen Stuhl, und spüren Sie zu den Sitzbeinen. Dann nehmen Sie Ihre Hände und legen eine vorne auf das Schambein und die andere hinten auf Kreuzbein und Steißbein. Lassen sie Ihre Hände eine Weile dort liegen und spüren sie den Bereich zwischen ihren Händen und zwischen den Sitzbeinen. Dort, als Abschluss des Rumpfes, befindet sich der Beckenboden. Lassen Sie sich Zeit, diesen Bereich immer deutlicher zu spüren. Wenn Sie Spannungen wahrnehmen, versuchen Sie, diese nach und nach zu lösen.

„Blinzeln“

Bei dieser Übung geht es darum, ein gutes Gespür für die (bei Frauen drei und bei Männern zwei) Öffnungen des Beckenbodens zu entwickeln. Spüren sie nacheinander zu After, Vagina- und Harnröhrenöffnung hin, entspannen Sie diese und beginnen Sie, zunächst nur in der Vorstellung und danach ganz zart, mit den einzelnen Öffnungen zu „Blinzeln“. D.h. sie ganz zart „anzuticken“ und wieder zu lösen.

Pulsieren mit der mittleren und inneren Schicht

Beim Üben mit der mittleren Schicht ziehen Sie sanft die beiden Sitzbeine aufeinander zu und lösen sie wieder voneinander. Zunächst pulsieren Sie nur in der Vorstellung, dann auch tatsächlich. Für das Pulsieren mit der inneren Schicht ziehen Sie Steißbein und Schambein aufeinander zu und lösen sie wieder. Vielleicht spüren Sie, wie in der Aktivierungsphase eine Aufrichtungswelle durch die Wirbelsäule aufsteigt.

In dem Maße, wie sich ein gutes Gespür für die Muskelschichten und die Fähigkeit, den Beckenboden zu entspannen, entwickelt hat, können Sie auch etwas kräftiger pulsieren.



Annette Trost Diplompsychologin Heilpraktikerin

Bautzener Platz 2, 10829 Berlin 030-78708414 www.annette-trost.de