

## Thema: „Beckenboden spüren“

### Begrüßung

- Beckenboden erklären, 3 Schichten erläutern

### Einstimmung

- Aktivierung Beckenboden durch Ausatmung und Entspannung mit der Einatmung
- Atemübung „Fahrstuhl“  
Ausatmung ein „S“ und fließend auf „F“ und „T“  
Dazu kann man sich einen Fahrstuhl vorstellen und das Bild dazu visualisieren

### Erwärmung

- 3 Beckenboden-Schichten spüren  
Im Fersensitz, Schneidesitz oder auch im Schmetterling (wer mag kann sich auch auf ein Kissen setzen)  
Die erste, zweite und dritte Beckenbodenschicht jeweils 3x anspannen mit der Ausatmung und entspannen mit der Einatmung
  - Erste Schicht: Die erste Schicht liegt wie eine liegende Acht um die beiden Öffnungen von Vagina und After. Stell dir vor du musst ganz dringend auf Toilette und hältst es ein, da gerade kein WC in der Nähe ist.
  - Zweite Schicht: Die mittlere Beckenbodenschicht ist wie ein dreieckiges Trampolin zwischen den Sitzbeinhöckern und dem Schambein vorne gespannt. Spanne sie an, indem du die beiden Sitzbeinhöcker zueinander und nach vorne zum Schambein ziehst. Visualisiere wie das Trampolin-Tuch hoch und wieder runter geht.
  - Dritte Schicht: Die innerste Schicht sieht aus wie ein aufgeklappter Fächer. Sie hält die Organe und hat daher eine wichtige Haltefunktion. Erspüre sie, indem du Scham- und Steißbein zueinander ziehst. Stell dir vor ein Gummiband ist zwischen dem Scham- und Steißbein gespannt, das nun zusammen und wieder auseinander geht beim Anspannen und loslassen.
- Leichter Drehsitz zur Entspannung und zum Erwärmen, beidseitig und Atmung mitnehmen

### Hauptteil

#### Im Stand:

- 3-4 x Sonnengruß – nachspüren „Ich spüre meinen Beckenboden“
- Ganzkörperstretch auf den Zehenspitzen und den Beckenboden aktivieren
- Flow 1: (3-4 x wiederholen)  
Krieger 1  
Hände im Namaste und den Blick geradeaus richten  
Bei der Einatmung sind die Arme gestreckt nach oben  
Bei der Ausatmung sind die Arme öffnen, weit kreisend  
  
Krieger 2  
Arme sind auf der Schulterhöhe gestreckt und der Blick ist über die vordere Hand gerichtet  
Bei der Einatmung Sonnenkrieger  
Bei der Ausatmung seitlicher Winkel

### Übergang in den Vierfüßlerstand:

- Herabschauender Hund im Wechsel 3 x wiederholen – auf der Stelle Beine im Wechsel Beugen und strecken – Knie absetzen – Vierfüßlerstand
- Kuh-Katze 3 x wiederholen: Einatmung Kuh und Ausatmung Katze (Beckenboden ist im Katzenbuckel aktiv)
- Tiger: re/li diagonal auseinanderziehen und für 3 Atemzüge halten und Seitenwechsel
- Im Kind nachspüren „Ich spüre meinen Beckenboden“
  
- Atemübung, ggf. Kissen unterlegen: Pik-Pah mehrmals im Wechsel tönen (aktiviert die innerste Beckenbodenschicht)

### Übergang in den Sitz:

- Twist im Schneidersitz/Fersensitz/ein Bein ausgestreckt und ein Bein angewinkelt
- Atemübung im Sitz: 4-7-8 Atmung
- Nachspüren: im Sitz auf ein gerolltes Handtuch sitzen und tief Ein- und Ausatmen oder auspusten (Kraft des Beckenbodens wahrnehmen) und noch einmal wiederholen mit Anspannung des Beckenbodens

### Übergang in die Rückenlage:

- Schulterbrücke  
Bei der Einatmung Beckenboden anspannen, Wirbel für Wirbel abheben, Arme gestreckt nach hinten ablegen  
Bei der Ausatmung sanft Wirbel für Wirbel abrollen
- Schmetterling

### **Entspannung**

„Körperreise zum Beckenboden“

Lege dich bequem auf deine Matte.

Du kannst dich auf den Rücken legen oder auf die linke Seite. Schau einfach wie es für dich heute am besten passt. Richte dich so ein, dass du im Folgenden ganz bequem liegenbleiben kannst. Nimm die vielleicht ein Kissen zwischen die Knie oder unter den Kopf und schließe nun deine Augen.

Spüre deine Atmung und den Beckenboden und lass mit jedem Atemzug die Anspannung aus deinem Körper einfach in deine Matte fließen. Atme dabei tief und gleichmäßig.

Hebe mit dem nächsten Einatmen deinen linken Fuß an, zieh die Zehen zu dir ran und lass dann mit dem Ausatmen wieder locker.

Hebe nun mit dem nächsten Einatmen den rechten Fuß an, zieh die Zehen zu dir ran und mit dem Ausatmen wieder locker lassen.

Als nächstes spanne mit dem Einatmen deine Gesäßmuskeln an, auch den Beckenboden leicht anspannen und mit dem Ausatmen alles wieder lockerlassen.

Ziehe nun mit dem nächsten Einatmen die Schulterblätter hinter dem Rücken zueinander, der Brustkorb wird weit. Lass nun mit dem Ausatmen wieder los. Deine Schultern sind ganz entspannt.

Bringe dann mit dem Einatmen dein Kinn Richtung Brustkorb, der Nacken wird lang und mit dem Ausatmen entspanne wieder.

Atme ein und ziehe nochmal alle Gesichtsmuskeln zueinander zur Nasenspitze, mache ein Zitronengesicht. Atme aus und entspanne dann dein ganzes Gesicht. Deine Zunge liegt jetzt locker im Mundraum. Dein Kiefer ist entspannt. Dein Stirnraum ist entspannt. Deine Augen sind vollkommen entspannt. Lass die Augen ganz tief in die Augenhöhlen sinken.

Spanne mit dem Einatmen noch einmal alle Muskeln an und entspanne sie wieder mit dem Ausatmen. Dein ganzer Körper ist nun vollkommen entspannt.

Atme noch einmal ganz bewusst in deinen Beckenboden hinein, tief und fest einatmen und eine kurze Zeit halten ... und lass mit dem Ausatmen wieder los. Tief ausatmen und alle Anspannung im Beckenboden los lassen.

Du atmest nun für dich einmal tief ein. Mit jedem Atemzug versorgst du euch mit Sauerstoff. Mit jedem Atemzug nimmst du neue Lebensenergie auf.

Spüre noch einmal ganz tief in dein Beckenboden hinein.

(Etwas Nachspüren und Ruhen)

Und nun komme dann langsam über die Seite nach oben in eine bequeme Sitzposition.

Richte deinen Rücken noch einmal nach oben auf.

Schließe die Hände ins Namaste vor deiner Brust.

Reibe nun die Hände kräftig aneinander bis die Hände ganz heiß sind.

Nun lege sie für einen Moment über deine Augen. Entspanne nun dein ganzes Gesicht.

Streiche dein Gesicht liebevoll von der Mitte nach außen aus.

Öffne dabei langsam deine Augen.

## **Verabschiedung**

Namaste