

Thema: „In den Beckenboden spüren und loslassen“

Begrüßung

- 3 Beckenbodenschichten kurz erklären
- Besonders in der Schwangerschaft hat der Beckenboden eine wichtige Stützfunktion
- Das aktive Loslassen bei der Geburt ist wichtig und kann schon in der Schwangerschaft mit verschiedenen Yoga- oder Atemübungen geübt werden

Einstimmung

- 4-8 Atmung: 4-8 doppelt so lange ausatmen wie einatmen (4x)

Die Zungenspitze liegt direkt hinter den oberen Schneidezähnen und Du atmest durch die Nase ein und aus.
 - Zähle nun Beim Einatmen innerlich bis vier
 - Atme aus solange bis deine Lungen leer sind und zähle dabei innerlich bis acht
- Beckenbodenatmung
Einatmen und von innen gegen Beckenboden drücken und bei der Ausatmung wieder loslassen

Erwärmung

- Sufikreise
Oberkörper kreisen und Richtungswechsel
- Kuh-Katze
Einatmen in die Kuh und Ausatmen in die Katze
- Becken kreisen (Richtungswechsel)
- 8-Kreisen
- Atmung „Pic-Pah“ (Anspannung und Entspannung)
Stelle dir hier vor, dass sich beim “Pic” der Beckenboden anspannt und bei “Pah” aktiv losgelassen wird. Spüre in dich hinein und nehme den Unterschied wahr

Hauptteil

Aus dem Stand:

- Atemübung und Beckenboden anspannen/loslassen

Arme im Namaste, Einatmen die Arme über den Kopf und Ausatmen seitlich langsam abfallen lassen
- Sonnengruß für Schwangere (3x)
- Nachspüren (Hände auf den Bauch – Ein- und Ausatmung)
- Stuhl (2x)
- Flow:
Krieger 1 + 2 (Beckenbodenatmung)
Windmühle

Seitenwechsel und nochmal den Flow wiederholen

- Seitliche Dehnung
Im Stand, Beine etwas gebeugt und die Füße stehen Hüftbreit auseinander
Arme sind wie ein V über dem Kopf und bewegen sich leicht re/li seitlich bis zur Dehnung

Übergang in den Vierfüßler:

- Tiger rechts/links (3x)
Bein re/li nach hinten ausstrecken und Spiegelverkehrt nach einer kurzen Haltung den Arm re/li ausstrecken, Aktiviere hier in der Haltung den Beckenboden, wenn du entspannst, lasse den Beckenboden aktiv locker
- Flow (3x)
Kuh und herunter zum Kind mit Nachspüren
Durchtauchen in die Kobra und hoch in die Katze
- Im Vierfüßler ein Arm (re/li) nach oben strecken und dehnen

Im Sitz:

Bequeme Sitzposition im Schneidersitz, Fersensitz finden

- Hände am Hinterkopf zusammenfalten und den Kopf nach re/li zur Schulter ziehen /
Dehnung spüren und dabei den Beckenboden anspannen
- Hände am Hinterkopf zusammenfalten und den Kopf nach unten Richtung Brust ziehen /
Dehnung spüren und dabei den Beckenboden anspannen
- Gemeinsames Tönen (3x)
„A“, „O“, „U“ und „M“
„AOUM“
Dabei in den Beckenboden hineinspüren und welcher Ton am besten zu einem persönlich passt

In die Rückenlage über die Seite ablegen:

(evtl. Decke, Kissen, Strümpfe, Weste dazu nehmen für die Entspannung)

- Happy Baby
- Schmetterling im Liegen, Hände auf den Bauch legen, tief in den Bauchraum ein- und ausatmen (dabei ein Kissen unter den Kopf legen oder auch zusätzlich unter den Rücken)

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 deinen 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 locker lassen.

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.

Spüre gedanklich zu deinem Baby in deinem Bauch. Sende deinem Kind ganz viel Liebe und Wärme.

Du atmest nun für dich und dein Baby. Mit jedem Atemzug versorgst du euch mit Sauerstoff. Mit jedem Atemzug nimmst du neue Lebensenergie auf. Sei dir bewusst, dass du mit deinem Atmen dein Baby und dich versorgst.

Schenke dir uns deinem Baby noch ein Lächeln.

Spüre noch einmal ganz tief in dein Beckenboden hinein.

(Etwas Nachspüren und Ruhen)

Und nun verabschiede dich für heute von deinem Baby und 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