

“Der Sache auf den Grund gehen” (Der neue Podcast in 5 Teilen)

Für viele ist der Beckenboden ein Buch mit sieben Siegeln. Erst wenn es nach einer Geburt heißt: Rückbildung. Oder in den reiferen Tagen: Inkontinenz. Dann wachsen die Sorgen. Dabei gibt ein gut verstandener und geübter Beckenboden keinen Anlass zu Sorge, sondern ist unser Kraftzentrum. Mit den fünf Lektionen dieses Workshops wird der Weg dorthin gebahnt. Eine spannende Exkursion mit Gewinngarantie.

1. Die Beckenuhr

Die Zwölf ganz oben, die Sechs tief unten: Wer kann das noch, die Zeiger der Uhr richtig lesen? Nicht anders ist es mit dem Verstehen unseres Beckenbodens. Weißt Du, ob Dein Becken mit Deinem Kopf spricht? Wie Du Dich überhaupt bewegst? Ob Du Bewegungen aktiv machst oder sie passiv geschehen lässt? Ertaste Deine knöcherne Beckenstruktur! Finde Klarheit und Orientierung mit Hilfe eines Ziffernblattes hinter Deinem Becken. Der Feldenkrais-Klassiker!

2. Zweierlei vom Beckenboden

Von Seite zu Seite. Von außen nach innen. Welche Muskelgruppen unterstützen die Tätigkeit Deines Beckenbodens? Identifiziere sie und lerne so zu differenzieren, zwischen den großen und kleinen Muskelschichten. Deine Seiten ergänzen sich und können im Wechsel lang und kurz werden. Werde gelenkiger in Deiner Wirbelsäule und geschmeidiger in Deinen Bewegungen.

3. Die drei Öffnungen

Fische nicht länger im Dunkeln. Mache Dir diverse Analogien im Körper zunutze, um den Beckenboden anzutriggern. Spiele mit den drei Öffnungen* und dem vorderen und hinteren Teil Deines Beckenbodens. Das Einbetten in eine Gesamtgestalt rundet diese Lektion ab und macht sie zu einem organischen Erlebnis.

*Bei Männern befindet sich anstelle der Vagina der Hodenansatz

4. Lächelnde Sitzhocker

Jetzt gibt es Entlastung für den Beckenboden im Vierfüßlerstand. Endlich drückt kein Gewicht mehr nach unten. Bewege Deinen Steiß mit dem Po in der Luft! Laute und Töne helfen Dir, den Beckenboden zu spüren. Entdecke, wie Dein Rumpf Deine Arme leichter macht. Werde Dir Deiner Kraftstation im Beckenraum bewusst.

5. Das Becken – es lebe hoch!

Mach es wie ein Kleinkind! Stemm Dich mit den Füßen in den Boden und hebe Dein Becken. Dieses umgedrehte Verhältnis im Schwerfeld ist eine Erholung für den Beckenboden. Du bekommst Lust – und Ideen zum weiteren Erkunden ...