

# Beckenboden-Gymnastik

## Vorbereitung

- Bereiten Sie sich in Ruhe auf Ihre Übungen vor.
- Entleeren Sie vor Übungsbeginn die Blase.
- Legen Sie sich so bequem wie möglich in Rückenlage auf den Fußboden (warme Decke unterlegen).
- Schließen Sie für eine kurze Weile die Augen und wenden Sie sich Ihrem Körper zu.
- Spüren Sie den Boden, der Sie trägt, lassen Sie sich aufnehmen.
- Empfinden Sie, wie Ihr Körper mehr und mehr die Unterlage berührt.
- Musik, die Ihnen gefällt, kann diese Entspannung unterstützen.
- Ihre Aufmerksamkeit lenken Sie besonders zum Beckenbereich. Sie spüren der Auflage des Gesäßes und des Kreuzbeines nach und erfassen das Gebiet der Lendenwirbelsäule.
- Die Muskulatur des Beckenbodens, die sich zwischen Ihrem Steißbein, den beiden Sitzbeinhöckern und dem Schambein befindet, begreifen Sie in Gedanken.
- Nun lassen Sie die Atemluft in Ihren Körper einströmen und geben ihr Raum. Dabei können Ihre Hände, die auf dem Bauch liegen, einladend die Atembewegungen begleiten.
- Spüren Sie, wie Ihnen während der Ausatmung Ihr Beckenboden entgegen kommt und mit der Einatmung wieder abgelegt wird.
- Ertasten Sie mit Ihren Händen die Spannung im Beckenbodenbereich.
- Lassen Sie sich für diese Wahrnehmung etwas Zeit.
- Stellen Sie Ihre Beine nacheinander an und lockern Sie Ihr Becken, indem Sie
  - Ihre Lendenwirbelsäule dem Boden nähern (Becken aufrichten)
  - und den Abstand zum Boden wieder vergrößern (Becken kippen)
  - Ihre rechte und linke Hüfte im Wechsel heben
  - Ihre aufgestellten Beine nach rechts und links ablegen.
- Sorgen Sie für eine gute Durchblutung Ihrer Unterleibsorgane, indem Sie
  - Arme und Beine nacheinander heben, danach mit Händen und Füßen kleine Kreise in die Luft malen
- Entlasten Sie Ihre Beine durch eine entstauende Lagerung:
  - Legen Sie die Beine dazu hoch (z.B. auf einen Stuhl), und führen Sie kräftige Bewegungen mit den Füßen aus (Füße strecken und beugen, Zehen strecken und einkrallen).
  - Heben Sie die Beine im Wechsel senkrecht hoch, dehnen Sie dabei die rückseitige Beinmuskulatur.
- Lassen Sie bei allen Übungen den Atem fließen.

## Übungen

So vorbereitet, beginnen Sie nun mit den Übungen für die Beckenbodenmuskulatur:

- Sie sitzen auf dem vorderen Drittel eines Hockers oder Stuhles, die Beine sind beckenbreit gespreizt, die Füße leicht nach außen aufgesetzt. Lockern Sie Ihr Becken durch Kippen und Aufrichten.
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht bei geradem Rücken auf die Beine. Mit der Ausatmung stemmen Sie sich in Richtung Stand - Beckenboden schließt sich.  
Während der Einatmung halten Sie die Spannung, mit der Ausatmung setzen Sie sich wieder auf den Stuhl zurück. Diese Übung kann unterstützt werden, indem Sie sich auf eine zusammengerollte Decke im Reitsitz setzen.  
Sie atmen kurz auf "fit" aus - Beckenboden schließt sich kurz und kräftig -, dabei können Sie sich für einen Moment vom Stuhl lösen.
- Die Arme und Beine bilden mit dem Körper einen rechten Winkel. Die Augen blicken zum Boden. Sie lockern ihr Becken durch Kippen und Aufrichten. Anschließend das Becken seitlich in die Hüfte ziehen ("wedeln").  
Halten Sie nun Ihren Rücken gerade und drücken Sie die Knie mit der Ausatmung leicht vom Boden. Dabei die Beckenbodenspannung halten.
- Nun senken Sie den Körper und stützen die Unterarme auf. Mit der Ausatmung spannen Sie die Ellenbogen in Richtung Knie und die Knie in Richtung Ellenbogen. Der Beckenboden schließt sich. Rücken bleibt lang.
- In Rückenlage stellen Sie die Füße beckenbreit auf, spannen das Gesäß fest an und heben es allmählich vom Boden, dabei langsam ausatmen. Während der Phase der Ausatmung hebt sich das Zwerchfell. Diese Bewegung wirkt zusammen mit der Bauch- und Rückenmuskulatur auf die Beckenbodenmuskulatur - der Beckenboden schließt sich. Mit der Einatmung legen Sie das Gesäß auf den Boden zurück und lösen den Beckenboden.
- Wie oben, Beckenbodenspannung bleibt, Atem fließt. Die Füße werden im Wechsel wenige Zentimeter vom Boden abgehoben. Achten Sie auf die waagerechte Haltung des Beckens.
- Gehen Sie mit den Füßen so weit nach vorn, dass die Vorfüße den Boden gerade noch berühren, ziehen Sie dann die Vorfüße hoch. Nähern Sie mit der Ausatmung ("f") das Kreuzbein dem Boden - Beckenboden schließt sich, Brustbein hebt sich, Nacken wird lang. Mit der Einatmung in den Bauch löst sich die Spannung.
- Heben Sie aus gleicher Ausgangsstellung das rechte Knie in die rechte Hand. Mit der Ausatmung stemmen Sie das Knie fest in die Hand - Beckenboden schließt sich. Lösen Sie mit der Einatmung die Spannung und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.
- Nun heben Sie das linke Knie und drücken mit der Ausatmung die rechte Hand gegen die Innenseite des linken Knies - Beckenboden schließt sich, schräge Bauchmuskulatur wird angespannt.  
Mit der Einatmung lösen Sie die Spannung und wiederholen die Übung mit dem rechten Bein.