



Beckenbodentraining mit Ball

✚ Aufwärmen auf dem Ball:

- wippen auf Ball, Nase kreisen, zur Seite nicken, Schultern kreisen;
- rechten Arm nach unten strecken zur rechten Seite beugen und linken Arm nach oben strecken - Fingerspitzen ziehen weit auseinander - Position halten und 3-mal tief einatmen, Seite wechseln;
- Arme zur Seite strecken - Handflächen zeigen nach oben - Kopf leicht nach hinten; dann Handrücken nach unten drehen und Kopf Richtung Brustbein;
- Brustpresse und Finger einhacken und ziehen - im Wechsel;
- Balance halten - Arme zur Seite strecken, Handflächen zeigen nach oben, Rücken gerade, Bauchmuskeln anspannen, im Wechsel Beine heben;
- Arme vor der Brust kreuzen - beim Ausatmen zur Seite drehen und Position für 3 Atemzüge halten, Seite wechseln;
- Finger und Zehen klammern und kreisen;
- im Sitzen Rücken Wirbel für Wirbel abrollen - entspannen - Wirbel für Wirbel aufrollen.

✚ Becken mobilisieren: am Ball wippen; Becken kreisen; im Wechsel nach hinten und vorne kippen - Ball rollt mit; liegende Acht rollen.

✚ im Wechsel Beckenhälfte Richtung Rippen hochziehen - Beckenboden und quere Bauchmuskeln auf der „arbeitenden Seite“ kräftig anspannen und dabei langsam AUSATMEN - Beckenhälfte langsam und gelöst zurückgleiten lassen und entspannt EINATMEN (sitzen wieder auf beiden Sitzknochen).

WICHTIG: Fußsohlen bleiben mit der ganzen Fläche am Boden, Rücken ist gerade.

✚ Scheinwerfer: Wir ersetzen unsere Sitzknochen durch zwei Taschenlampen, aus denen nach unten hin durch den Ball hindurch sehr helles gebündeltes LICHT strahlt.

Wir stellen uns vor, wie wir auf diesem Strahl langsam zur Decke gehoben werden und dabei immer länger werden. Dann beginnen wir sehr langsam und vorsichtig, mit unserer Beckenbodenmuskulatur die Richtung des Lichts zu verändern. Dabei findet keine sichtbare Bewegung statt.

Wir versuchen von innen das Licht zu lenken:

- beide Taschenlampen leuchten nach vorne zwischen die Knie,
- beide nach links - dann beide nach rechts
- beide überkreuzen sich unten
- beide nach hinten
- beide nach hinten oben (diese Übung ist am schwierigsten, da sie die inneren Muskeln herauslockt).

WICHTIG: Lass dir Zeit für diese Übung. Wenn es heute noch nicht so klappt, geht es morgen oder übermorgen.

- ✚ Graspflücken: Wir stellen uns eine wunderschöne Wiese vor. Das Gras ist herrlich frisch und grün, in Gedanken laufen wir barfuß über die Wiese, wir spüren den kühlen Morgentau, wir werden müde und setzen uns in die Wiese und beginnen mit dem Beckenboden GRASHALME her auszuzupfen.
- die Grashalme sind ganz locker in der Erde, wir brauchen wenig Kraft
 - die Grashalme sind fest gewachsen, wir brauchen viel Kraft
 - sie lösen sich am Anfang leicht heraus, aber zum Schluss müssen wir noch einmal kräftig nachziehen
 - wir pflücken schnell, wir pflücken langsam.

WICHTIG: Po bleibt locker, Beckenboden immer wieder zur Ruhe kommen lassen.

- mit Scheidenmuskulatur,
- Schnürmuskel der Harnröhre
- Schnürmuskel des Afters.

✚ Übungen um die Körpermitte bis in die letzte Faser zu stärken:

Festigt Bauch, Hüfte und Po:

- Rückenlage - Hände auf den Bauch legen - EINATMEN - beim AUSATMEN mit fest angespannten Bauch- und Po Muskeln das Becken anheben und rechtes Bein ausstrecken - 5 sec. halten gleichmäßig weiteratmen, Fuß wieder aufstellen, Bein wechseln.

WICHTIG: Kopf, Schultern und Oberarme bleiben fest am Boden.

✚ Trainiert die gerade Bauchmuskulatur:

- Rückenlage - eine Hand auf den Bauch - andere im Nacken tief EINATMEN - beim AUSATMEN Kopf und Schultern anheben - Bauchmuskeln anspannen - Kinn LEICHT Richtung Brustbein ziehen - 10 sec. halten gleichmäßig weiter ATMEN - langsam absenken.

Wichtig: Kopf nur soweit anheben, dass der Bauch flach bleibt. Wölbt er sich - ZURÜCKGEHEN.

✚ Sorgt für flexible Muskeln:

- Im Schneidersitz EINATMEN - dabei Wirbelsäule aufrichten - beim AUSATMEN rechte Hand aufs linke Knie legen und den Oberkörper nach links drehen - linke Hand hinter dem Rücken abstützen - einige ATEMZUGE verharren. Beim AUSATMEN versuchen wir die Drehung noch etwas zu Verstärken - zur Mitte zurückkehren - und zur rechten Seite drehen.

Wichtig: Kopf bei der Drehung mitnehmen.

✚ Entspannungsübung: Beine aufstellen - runden Rücken - und Knie umarmen - entspannt ATMEN.

✚ Kreisen mit dem Kosmos:

- Handflächen auf die Knie - Schultern entspannt - Rücken gerade - Gesichtszüge weich und die Augen geschlossen.

Ein paar tiefe Atemzüge durch die Nase Atmen.

Langsam, gleichmäßig und achtsam beschreiben wir mit dem gesamten Oberkörper aus der Hüfte heraus einen Kreis.

- nach vorne beugen - AUSATMEN

- nach hinten beugen - EINATMEN.

Wir versuchen die Bewegung ganz bewusst aus der Mitte heraus einzuleiten.

Nach einigen Minuten oder nach 21 Wiederholungen - die Richtung wechseln.

Ein paar Minuten zum Schluss noch sitzen bleiben und nachspüren.

Diese Übung beruhigt den Geist und das Herz, schenkt körperliche und mentale Ruhe, inneren Frieden,

Erholung und Entspannung. Kann Blockaden und Schmerzen in der Wirbelsäule lösen, stärkt die innere

Mitte und vertieft die Atmung auf natürliche Art und Weise.