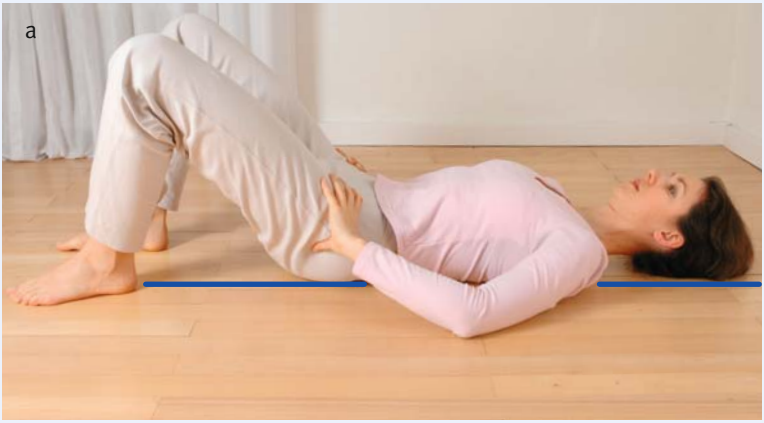
Übungen



B&B-Dynamik:
a) Ausgangslage mit entspanntem Beckenboden. b) Beim Einatmen drückt das Zwerchfell die Bauchorgane nach unten, der Beckenboden erhält einen leichten Druckimpuls und zieht sich mit sanftem Reflex zusammen, die Sitzbeine gleiten zueinander, die Hände begleiten die Bewegung. Gesäß und Bauch bleiben dabei entspannt.

aus: Larsen u. a., Vitales Becken (ISBN 978-3-8304-3831-1) ©2010 Trias Verlag

Pelvic-Rhythmus:
Spielen Sie Pelvis Presley

Ziel

Die Atmung nutzen, um den Beckenboden zu aktivieren. Der Titel der Übung kommt von der lateinischen Bezeichnung des Beckens, Pelvis.

Start

Legen Sie sich auf den Boden, auf eine Gymnastikmatte. Stellen Sie die Beine angewinkelt auf und legen Sie die Hände an die Hüften oder wie in Abbildung b) wieder auf die Sitzbeinhöcker. Wenn Sie diese nicht gleich finden, setzen Sie sich gerade auf und finden Sie die Höcker leicht, indem Sie sich auf die Hand setzen – wie gesagt vorsichtig!

Aktion

Verfolgen Sie Ihre Atemzüge und lassen Sie die Luft beim Einatmen bewusst in die Tiefe des Beckens strömen. Das Zwerchfell senkt sich durch die einströmende Luft beckenwärts. Durch diesen leichten Druck springt der Reflex des Beckenbodens an. Er reagiert brav physikalisch – auf Druck mit Gegendruck: Die Sitzbeine ziehen leicht gegeneinander. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell etwas nach oben, weil es Platz gibt in den Lungen. Der Druck auf den Beckenboden lässt nach, der Beckenboden entspannt sich, die Sitzbeine gleiten mit abnehmender Spannung leicht voneinander weg. Nun wieder einatmen, Zwerchfell und Beckenboden aktivieren.

aus: Larsen u. a., Vitales Becken (ISBN 978-3-8304-3831-1) ©2010 Trias Verlag