



WIRKLICH
WIRKSAMES
WISSEN

Das Beckenboden ABC

Basisprogramm¹

Bei allen Übungen
ist eine aufrechte
Haltung erforderlich

A Becken bewegen: Bewege dein Becken, das kann ein langsames bis zackiges Vor- und Zurückbewegen oder ein Kreisen deines Beckens sein, ohne zusätzliche willentliche Anspannung der Beckenbodenmuskeln. Mit der Zeit kannst du auch eine liegende Acht oder ein seitliches Hochbewegen deines Beckens ausprobieren. Mach dies immer wieder über den Tag verteilt im Stehen, Sitzen, Liegen auf allen Vieren.

B Beckenboden rhythmisch anspannen und loslassen: Beckenbodenmuskeln für 3 bis 5 Sekunden anspannen, dann 6 bis 10 Sekunden loslassen und entspannen. Mach dies über den Tag verteilt, so dass du insgesamt 50 bis 100 Anspannungen erreichst. Optimal ist, wenn du beim Anspannen ausatmest und beim Loslassen einatmest.

C Beckenboden daueranspannen: Spanne die Beckenbodenmuskeln kräftig an und halte die Spannung während ein paar Atemzügen. Dazu kannst du das Becken bewegen, ruhig sitzen oder stehen bleiben. Egal was du gerade machst, versuche ob du während ein paar Atemzügen deinen Beckenboden gespannt halten kannst. Wichtig: Atme weiter!

Entspannen/loslassen

Entspanne dein Gesicht indem du den Mund leicht öffnest und z.B. gähnst oder seufzt. Atme zunächst einige Male tief in den Bauchraum ein und aus. Das Entspannen ist genauso wichtig wie das Kräftigen.

Quellen:

- 1) Keller Y., Krucker J., Seleger M. (2015) Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte. Ein Wegbegleiter nach dem bewährten BeBo Konzept. BeBo Verlag Zürich.