

Beckenbodenseminar

Wenn wir nur wüssten, wie wichtig ein gut trainierter Beckenboden für den aufrechten Gang ist, wir würden ihn jeden Tag fitter machen. Und dann haben wir noch gar nicht gesprochen von all den Alltagsorgen zwischen besserem Sex und beginnender Blasenschwäche, von Schwierigkeiten beim Tragen, beim Heben oder längerem Stehen. Kurz: Immer spielt der Beckenboden eine entscheidende Rolle. Sicher ist: Es lohnt sich, dafür etwas zu tun, denn ein lebendiger, kraftvoller Beckenboden ist die Grundlage für Vitalität und Lebensfreude.

Also: Worauf warten? Mit der Feldenkrais-Methode lässt sich der Beckenboden ganz einfach alltagstauglicher machen und mit jedem Üben auch besser verstehen.

Beginnen wir mit einem Beckenboden-Seminar in vier Schritten

Schritt 1: Voll und ganz von innen

(evtl. Beschreibung wie Atemwippe)

Einfach wunderbar, zu entdecken, welches Volumen unsere inneren Räume im Körper haben. Wir spielen im 4er-Takt mit unserem Atem, schicken ihn in die entlegensten Winkel, spüren wie wir uns weiter ausdehnen und besser aufrichten können.

Und genauso können wir auch erfahren, was passiert, wenn wir diesen Lebensfluss unterbrechen: Mit dem Einschränken des Atmens reduzieren wir das Gefühl von innerer Lebendigkeit, mindern unsere Empfindungsfähigkeit, können weniger Resonanz geben.

Schritt 2: Auf und nieder immer wieder

Gehe ich dahin, wohin ich schaue, oder schaue ich dahin, wohin ich gehe? Wer führt hier wen? Kopf oder Becken? Das ist hier die Frage. Denn es besteht eine lebenswichtige Kommunikation zwischen beiden. Wenn der Kanal von Kopf bis Becken frei ist, kann die Bewegung fließen. Die Freiheit von Nacken und Kopf wird noch im Becken dankbar registriert – die Atemluft kann strömen, die Säfte können fließen, die Knochen sind beweglich ...

Schritt 3: Vom Dach bis zum Boden

Herrlich, dieses stimmungsvolle Schwingen, dieses funktionierende Zusammenspiel vom Gaumendach bis zum Beckenboden. Nicht zu überspringen Mundboden, Kehlkopf, Zwerchfell ... Groß sind die Auswirkungen eines durchlässigen Schwingens auf unsere Aufrichtung, die Stabilität, unsere ... Wenn Platz entsteht, Freiräume sich auftun zwischen den Etagen und ebenen unseres Körpers. Wir bringen Licht ins Dunkel der Wahrnehmung wenig bekannter Stellen in uns. Wir entdecken, wie wir den Mund öffnen. Und freuen uns daran, dass unser Kehlkopf hüpfen kann.

Schritt 4: Am Puls der Zeit

Wäre das nicht fein, sich selbst und anderen nicht (mehr) so leicht auf die Nerven zu gehen? Wenn wir uns selbst beruhigen könnten – so ganz ohne Medikamente?

Entdecken, wie wir gelassen bleiben und den Puls entschleunigen durch besseres Verstehen von Zusammenhängen im eigenen Körper? Durch einfache Übungen entsteht ein organisches Miteinander, durch das Bewegen ähnlicher (Schließ-)Muskelgruppen lässt sich der Beckenboden triggern.