

Beckenboden Intensivtag „Ein Faß mit Boden“

Wir erforschen die Doppelrolle des Beckenbodens. Öffnen und schließen zur rechten Zeit und rechtzeitig. Beuge vor und steigere Deine Lust und Power durch ein gesteigertes Verständnis dieser innersten und untersten Schicht.

Wertvolles Wissen und ganzheitliche Bewegungsabläufe, um die Körpermitte in Spannung zu bringen.

1. Die Hüftgelenke kennenlernen

Fühlst Du Dich kraftvoll im Becken? Oder ist Dein Motor aus? Ist dieser Bereich Terra Incognita? Finde die Power-Position in Deiner Mitte; im Zusammenwirken von Bein und Becken im Hüftgelenk. Gewinne Länge im Sitzen. Beame Dich nach oben, wie mit Hilfe eines Blasebalgs. Aufrichtung ohne Anstrengung wird möglich. Du wirst bequemer auf den Boden sitzen können.

2. Die Schichten des Beckenbodens

Erläuterungen der drei Muskelschichten anhand des Modells. Sinn und Zweck und wo genau befinden sich diese unterschiedlichen Etagen? Du hörst von Reflexpunkten im Körper mit deren Hilfe die jeweilige Muskelgruppen leichter aufgespürt werden können. Welchen Einfluß hat der Beckenboden auf Deine Haltung. Experimente zwischen „Schwanz einziehen“ und „Entenpopo“.

3. Die 3 Öffnungen

Fische nicht länger im Dunkeln. Mache Dir diverse Analogien im Körper zunutze, um den Beckenboden anzutriggern. Spiele mit den drei Öffnungen* und dem vorderen und hinteren Teil Deines Beckenbodens. Das Einbetten in eine Gesamtgestalt rundet diese Lektion ab und macht sie zu einem organischen Erlebnis.

*Bei Männern befindet sich anstelle der Vagina der Hodenansatz

4. Auf den Pobacken gehen

Bauch, Beine, Po,- nur mit Köpfchen und Verstand. Erlebe, wie Du durch das Anspannen der Pobacken wachsen kannst. Wie Du diese großen Muskeln gezielt zum Einsatz bringst. Spielerisch, kraftvoll und lebendig erforscht Du eine neue Fortbewegungsart. Diese Lektion schließt den Bogen und führt das Thema der ersten Lektion weiter. Ein Faß ohne Boden, das Thema Beckenboden. Ein Faß mit Boden im Idealfall.