

Nicht ganz dicht?!

Mit vier Lektionen der Feldenkrais-Methode den Beckenboden trainieren

Nicht ganz dicht? Damit es erst gar nicht so weit kommt, beuge der Inkontinenz vor. Nutze Deinen Beckenboden als Stütze, zum Versiegeln und Öffnen, für Aufrichtung und für ein erfüllteres Sexualleben.

Knackige Lektionen, große und kleine Bewegungen im Wechsel erwarten Dich. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Für Frauen und Männer empfehlenswert.

1. Die Hüftgelenke kennenlernen

Kannst Du im Sitzen den unteren Rücken nach vorne und hinten wölben? Finde durch die Unterscheidung Deiner Beine vom Becken die Lage Deiner Hüftgelenke. Nutze den Puffer dieses großen Zahnrades um gut und weiter vorne auf Deinem Becken zu sitzen und länger zu werden nach oben und unten. Diese Stunde macht Dich mit Deinem großen Becken vertraut.

2. Ansicht des Beckenboden-Modells

Welche Schicht unseres Beckenbodens hat welche Funktion? Und wie können wir bei Alltagsbewegungen sicherstellen, dass wir den Beckenboden nutzen? Beim Aufstehen, Tragen, Heben, Niesen, Treppensteigen usw.

3. Die 3 Öffnungen

In dieser Lektion nimmst Du andere Schließmuskeln (Augen, Mund) zu Hilfe, um Deinen Beckenboden anzusteuern. Es geht vor allem um den Anus, die Blasenöffnung und die Vagina, bei Männern den Hodenansatz. Du lernst den vorderen und den hinteren Teil Deines Beckenbodens zu unterscheiden und kleidest das ganze am Ende in eine ganzheitliche Gestalt.

4. Die zwei Seiten

Du bist nicht ganz sicher, was oder wo Du anspannen sollst, wenn Du Deinen Beckenboden hochziehen möchtest? Das klären wir in dieser Einheit, indem wir die angrenzenden Muskelgruppen, die gerne mit anspringen, identifizieren und anschließend hemmen. Der zweite Teil der Lektion befasst sich mit dem Teilen Deines Beckenbodens in rechts und links. Im Einklang mit dem Verkürzen der jeweiligen Körperhälfte wirst Du lernen, diese Seite Deines Beckenbodens mit hochzuziehen.