

Der Beckenboden

Der Beckenboden

Anatomisch betrachtet besteht der Beckenboden (BB) aus drei handtellergroßen, übereinander angeordneten Muskelschichten und dienen uns als elastische Verbindung zur Bauchmuskulatur. Meist regulieren wir das An- und Entspannen der Muskulatur unbewusst.

Beim Husten/ Niesen oder Springen spannen wir die Muskeln an und stützen somit alle inneren Organe vom Becken aus. Beim Stuhlgang/ Wasserlassen/ Geschlechtsverkehr oder der Geburt entspannen wir die Muskulatur eher, wir lassen los oder öffnen unseren Körper.

Drei Muskelschichten

1. Dammmuskulatur (außen)

Wie liegende Acht um unsere Schließmuskeln

Anw.: „Schließmuskeln an-, entspannen“

Verb.: Bereich zwischen den Augenbrauen

2. Urogenitale Muskulatur (mitte)

Verläuft quer zwischen den Sitzbeinhöckern

Anw.: „Sitzbeinhöcker aufeinander zuziehen“

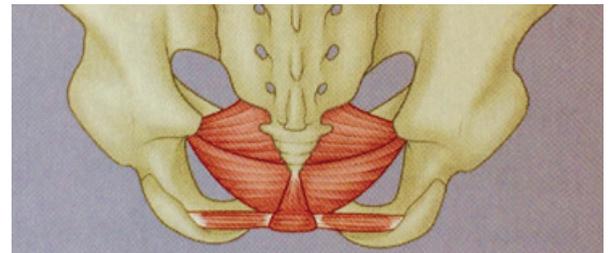
Verb.: Bereich zwischen den Schulterblättern

3. Pelvis (innen) → maßgeblich für Mula Bandha

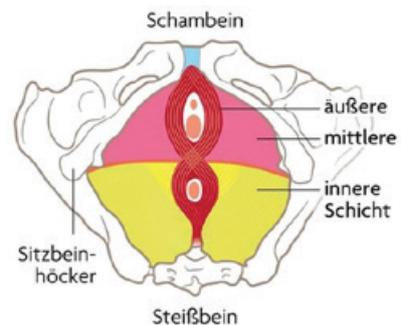
Wie eine Schale, Verbindung Steißbein & Schambein

Anw.: „Schambein & Steißbein zueinander bewegen“

Verb.: Kieferregion und Gaumen



Anatomie: Irene Lang-Reeves



Das Becken gilt als Ausgangspunkt unserer Verwuzelung, hier sitzt auch das Muladhara Chakra eines der sieben Energiezentren unseres Körpers.

„Über Wurzeln werden wir genährt & können wie ein Baum in Höhe und Breite wachsen“

Bewusstes Regulieren der Beckenbodenmuskeln

- + Verbessert die Haltung von innen heraus, mehr Stabilität i.d. Wirbelsäule (WS)
- + Fördert das bewusste Ansteuern der Muskulatur und der Muskelgruppen die in Wechselwirkung zu den jeweiligen Schichten stehen (Siehe oben Verb.)
- + stabilisiert das Iliosakralgelenk
- + Hilft den unteren Rücken zu dehnen und zu entlasten
- + Fördert die Durchblutung der Geschlechtsorgane/ des Beckens
- + hilft bei Menstruationsproblemen/ Inkontinenz und Impotenz
- + gute Vorbereitung für die Geburt

! Es braucht Geduld und Ausdauer bis das richtige Setzen des Verschlusses funktioniert, lass dir Zeit, starte immer wieder erneut. Je öfter du übst, desto spürbar werden für dich die Vorteile und die Wirkung!