

BECKENBODEN BASICS



DER BECKENBODEN
ATMUNG
HALTUNGSEMPFEHLUNGEN
ALLTAGSTIPPS

"VERWURZLE DICH UM WACHSEN ZU KÖNNEN!"

STEFANIE HAGSPIEL



© COPYRIGHT - WWW.STEFFI-HAGSPIEL.DE



DER BECKENBODEN: WIE EIN SPRUNGTUCH O. SEGEL

3-schichtige Muskelplatte - schließt unseren Rumpf nach unten hin ab und ist elastisch & stabil zugleich.

1. Schicht:

Die Unabhängige, äußerste Schicht oder auch die 8er-Schleife
After- u. Harnröhrenschließmuskel = Längsverbindung im Becken

2. Schicht:

Die mittlere- und Sitzbeinhöckerschicht
Muskelplatte zw. Sitzbeinhöckern = Querverbindung im Becken

3. Schicht:

Die innerste-, hebende- und tiefste Schicht
Diese Schicht trägt all unsere Organe, wie Blase, Gebärmutter, Darm etc.
und erfüllt die Stützfunktion für unsere Organe, sowie die Wirbelsäule.

wichtigste Erkenntnis: Ist mein Grundtonus
hypoton oder hyperten?

ATMUNG:

Einatmung – Beckenboden entspannen – Entlastung (EE)

Ausatmung aktiv – Beckenboden anspannen (AA) durch leicht geöffneten

Mund ausatmen - (FFF-Ton)





HALTUNGSEMPFEHLUNGEN:

STEHEN:

Knie leicht gebeugt halten - Beckenschaukel zur Mobilisation integrieren. Während der Ausatmung das Becken leicht aufrichten, so dass sich der Rücken in die Länge streckt. Neutralstellung der Wirbelsäule als Basis.

RÜCKENLAGE:

Beine hüftschmal aufgestellt, Arme auf die Darmbeinstachel ablegen - Beckenbodenschaukel integrieren, abwechselnd eine Ferse oder ein Bein anheben, Variationen mit Armen und Beinen, Lordose beibehalten!

SEITLAGE:

Eine Linie bilden Kopf, Gesäß und Fersen - Beckenschaukel, oberes Bein anheben, dabei ausatmen, dann den Kopf anheben, Grundspannung halten, weiter atmen... Es entsteht ein Taillendreieck!
Variationen mit Armen und Beinen - Core Stability!

BAUCHLAGE:

Handrücken unter Stirn legen, Fersen leicht zueinander - Beckenschaukel, Schambein Richtung Matte schieben, abwechselnd ein Bein anheben oder Arme nach vorn führen, seitlich abspreizen etc. variieren...

VIERFÜSSLERSTAND:

Hände unter Schultergelenke, Knie unter Hüften - Katze-Kuh-Übung, diagonal ein Bein und einen Arm ausstrecken, unter dem Rumpf Ellenbogen zum Knie heranziehen etc.

SCHULTERBRÜCKE:

Beine aufstellen, Arme neben Oberkörper oder auf Unterbauch legen - Gesäß langsam nach oben schieben und halten, Knie öffnen und schließen, beim Ablegen nicht die WS rollen, sondern mit Lordose, Neutralstellung der Wirbelsäule in der Kraft und der Ausatmung das Kreuzbein langsam wieder ablegen.



ALLTAGSTIPPS:



Husten und niesen: über die Schulter und aus der Taille zur Seite drehen.



Heben und abstellen: Wäschekorb, Kisten, etc. mit "hau ruck" dabei ausatmen, Neutralstellung der Wirbelsäule - Rückenschonend!



Zähneputzen im Einbeinstand auf gefaltetem Handtuch etwas herziehen, wegschieben, öffnen oder fest schließen mit Beckenbodenspannung und dabei ausatmen.



Toilettenverhalten: Auf der Toilette nicht drücken! Bewusst Zeit nehmen und laufen lassen - Füße flach auf dem Boden abstellen, Bauch und Atmung entspannen.



Ballaststoffreiche und basische Ernährung:
Frisch kochen, lebendige Nahrung, wenn möglich regional



Vielseitige und abwechslungsreiche Bewegung und frische Luft, Spazieren gehen und aktiv das Leben gestalten. Wenn möglich laufen statt mit dem Auto fahren, bewusst leben ...