



Yoni Yoga 2. Kurswoche: die Beckenbodenaktivierung

Zuerst machen wir kurz eine Übung um wieder bei unserem knöchernen Becken anzukommen:

- Leg Dich auf dein Bett oder deine Yogamatte
- Winkle deine Beine an
- Nun hebe ein Bein und bringe es zum Kreisen! Fühlst Du dein Hüftgelenk?
- Nimm auch noch das andere Bein, bist Du bei beiden gleich flexibel?
- Und nun spüre einmal nach! Wie fühlt sich das an? Könntest Du deine Beine frei bewegen oder hattest Du Einschränkungen?
- Stehe nun auf und mach noch einmal, dass selbe im Stehen!
- Hier bist Du noch einmal etwas freier oder?
- Leg Dich hin und spüre nach! Wie fühlt sich dein Schossraum nun an?

Diese Übung ist super um die Beweglichkeit in deinem Hüftgelenk zu erhalten!



So, jetzt solltest Du das Gefühl für deinen Beckenboden wieder etwas haben, wollen wir weitergehen?

- Geh in den Vierfüsslerstand
- (Du kannst optional auch noch deine Handspitzen gegen deine Beine drehen so aktivierst Du ganz nebenbei auch noch gleich dein Handgelenk-Marma! 😊)
- Nun lass deinen Rücken durchhängen wie bei einer alten Kuh! Der Kopf geht leicht in den Nacken damit der Hals eine natürliche Verlängerung der Wirbelsäule ist!
- Nun lass dein Kinn gegen deine Brust sinken und ziehe deinen Bauchnabel zur Wirbelsäule, so dass ein Katzenbuckel entsteht!
- Nun wechsele immer wieder zwischen diesen beiden Positionen! Fühle wie deine Wirbelsäule in Bewegung kommt und das Knochenmark gut durchblutet wird!
- Spüre in deinen Beckenboden! Was passiert mit ihm bei diesen Bewegungen?
- Optimalerweise stellst Du fest, dass sich bei der Kuh deine Sitzbeinhöcker auseinander dehnen und dein Steissbein sich in die Länge zieht! Bei der Katze gehen die Sitzbeinhöcker wieder zusammen und das Steissbein rollt sich ein!
- Gehe nun Bewusst bei der Kuh in die Dehnung deiner Sitzbeinhöcker und deines Steissbeines und lass sie bei der Katze wieder los! Falls dies körperlich noch nicht richtig funktioniert, gehe wieder in deine Gedanken und führe die Bewegung vorerst dort aus!



- **Spüre wieder nach! Was hat sich in deinem Schosraum getan? Vielleicht kommen Dir auch Bilder und Gedanken hoch! Lass sie einfach vorbeiziehen!**

Stehe nun auf und versuche die gleiche Übung nun auch im Stehen!

Dafür stehe etwas breiter als hüftbreit und stütze dich mit deinen Händen auf deinen Oberschenkeln ab! So, dass Du in eine leichte Hocke kommst!

Wie funktioniert das? Vielleicht geht Dir das sogar einfacher...

Achte einfach immer darauf, dass Du NICHT mit deiner Gesäßmuskulatur arbeitest! Diese und die Bauchmuskeln sind immer völlig entspannt!

Und zu guter Letzt, kannst auch noch auf einen Stuhl sitzen und es so versuchen!

Mit dieser Übung hast Du ein wunderbares Werkzeug um deinen Beckenboden zum einen zu trainieren aber zum anderen eben auch zu entspannen!

Und das Beste! Du kannst diese Übung einfach überall machen! Denn niemand wird merken, dass Du gerade mit deinem BB arbeitest! 😊

Wie immer bin ich gespannt wie ein «Pfilleboge» wie es Dir mit dieser Übung geht und was es in Dir auslöst!