



Yoni Yoga Kurswoche 3 -> Bringe Bewegung in dein Becken!

So, wie geht es Dir mit dem Yoni Yoga? Spürst Du die unterschiedlichen Schichten schon und kannst sie getrennt von einander aktivieren oder fällt es Dir noch schwer?

Fühlst Du schon einen Unterschied in deinem Becken oder sogar in deiner Weiblichkeit?

Heute gehen wir in die Bewegung!

Denn um deinen Beckenboden zu stärken und gesund zu erhalten benötigt er Bewegung! Aber keine Angst! Auch die geht klein und kaum merkbar von sich! Und trotz oder gerade deshalb kann es auch hier sein, dass Dir Emotionen rauf kommen können, die angeschaut werden wollen!

Leg dich wieder mit angewinkelten Beinen auf deine Matte oder dein Bett!

- Atme erst einmal tief in deinen Bauch! Lass alles los was Dich gerade beschäftigt! Dieser Moment gehört gerade nur Dir und deinem Schossraum!
- Beginn deinen Beckenboden zu aktiviere! Dehne die Sitzbeinhöcker und das Steissbein so weit auf wie es Dir möglich ist! Geh noch etwas weiter.
- Und lasse beim ausatmen wieder alles zurücksinken!
- Merkst Du, wie sich dein Becken wieder besser durchblutet?

Wenn Du dann wieder voll und ganz bei deinem Beckenboden angekommen bist gehen wir nun in die Bewegung:

- Stehle Dir nun vor, dass Du mit deinen Beckenknochen eine liegende 8 auf den Boden malen möchtest! Hierzu ziehe den



einen Knochen in Richtung Brust und gegen aussen hoch und den anderen kippe nach unten zu den Zehen und etwas zum Bauchnabel hin. **Die Po-Backen bleiben aber immer in Bodenkontakt und die Muskulatur ist völlig entspannt!**

- Um die 8 nun zu machen verschiebst Du beide Knochen parallel zu einander. Heisst der obige macht einen leichten Bogen nach unten und zieht dort zum Bauchnabel hin. So, dass der untere einen einwärts Bogen nach oben vollzieht...
- **Spürst Du die Verschraubung in deinem Gesäss?**
- **Falls es noch nicht klappt ist es, wie immer, kein Problem! Dann wechsele einfach in deine Gedanken!**
- Versuche auch die Richtung zu wechseln! Mit grosser Wahrscheinlichkeit wirst Du feststellen, dass eine Seite besser «läuft» als die andere. Dies ist völlig normal und kann durch etwas Training ausgeglichen werden!

Du kannst aber auch mit deinen Beckenknochen Kreise malen!

- Die Bewegung ist so ähnlich, wie wenn Du laufen möchtest! Der Beckenknochen kreist in deiner Vorstellung um das Hüftgelenk...
- Dies funktioniert sowohl rückwärts wie auch vorwärts...
- **Wie fühlt sich das an? Funktioniert es auf beiden Seiten gleich gut? Ist die Beweglichkeit von rückwärts und vorwärts dieselbe? Lass Dir Zeit zum nachspüren....**

Wir können aber auch mit dem Becken Kreise machen

- Hierfür wechseln wir die Aufmerksamkeit von den Beckenknochen zum Steissbein
- Stelle Dir vor, dass Du mit deinem Steissbein einen Kreis malen möchtest...
- Fange im zusammengerollten Zustand an



- Führe es dann auf die rechte Seite
- Nach unten zum Boden zu (in Gedanken streckst Du das Schwänzchen ganz durch)
- Gehst zur linken Seite
- Und rollst es wieder zusammen
- Klappt das? Versuche es auch einmal in die andere Richtung... gibt es Unterschiede in der Beweglichkeit?

Wenn dies alles schon gut klappt, kannst Du diese drei Übungen auch einmal ausprobieren, wenn Du auf dem Bauch liegst. Hier musst Du einfach etwas mit deinem Kopf schauen, damit Du eine angenehme Position findest.

Du wirst aber schnell merken, dass die Bewegungen sich ganz anders anfühlen als auf dem Rücken!

Nimm Dir noch etwas Zeit um nachzuspüren! Gedanken und Emotionen, die vielleicht hochkamen, anzuschauen und los zu lassen!

Ich bin schon gespannt, wie es Dir mit diesen 3 Übungen ergangen ist und was sie in Dir ausgelöst haben!