



## Yoni Yoga 4. Kurswoche -> entdecke die Zusammenhänge

Schon sind wir beim letzten Teil angelangt! Wie geht es Dir und deinem Beckenboden? Deinem Schosraum? Hat sich etwas getan?

Zum heutigen Abschluss möchte ich Dir gerne noch die Akupunkturpunkte von den 3 Beckenboden-Schichten zeigen und wie der Beckenboden mit unserem grossen Zeh zusammenhängt!

Aber zuerst einmal lege dich wieder mit angewinkelten Beiden auf deine Matte oder dein Bett und aktiviere deinen Beckenboden in dem Du deine Sitzbeinhöcker und dein Steissbein ausdehnst... Und lasse alle Gedanken jetzt ziehen! Dieser Moment gehört wieder nur Dir und deinem Schosraum!

Wenn Du in deinem Schosraum angekommen bist legen wir los die Zusammenhänge zu erforschen!

Zuerst wollen wir einmal schauen, wie dein grosser Zeh mit dem Beckenboden zusammenhängt und wie die Bewegung bis zu deinen Schultern hoch wirkt!

- Dafür drücke deinen rechten Fuss einmal in die Unterlage! Die Beine hast Du immer noch angewinkelt.
- Versuche wirklich nur aus der Fussmuskulatur zu arbeiten ohne deine Bein- oder Gesässmuskulatur zu aktivieren!
- Spürst Du die Kettenreaktion von Fussgelenk, Knie und Hüftgelenk? Spürst Du wie dein Beckenboden aktiviert wird? Wie sich dein Schosraum öffnet?
- Führe die Bewegung ganz langsam und genussvoll aus!
- Und dann wechsele die Seite
- **Spüre nach wie sich dein Schosraum weitet und die Bewegung die ganze Wirbelsäule hoch wirkt!**



- Nun versuche den Druck zu erhöhen und spüre, wie dein Becken in Bewegung kommt! Wechsle nun immer zwischen rechts und links ab, so dass eine leichte Schaukelbewegung entsteht. Dein Kreuzbein erhält so eine wunderbare Massage!
- Und auch dein ISG bekommt so eine wunderbare Massage und kann ganz viel Anspannung loslassen!
- Wenn das schon ganz gut klappt, kannst Du die Übung noch steigern in dem nun eben dein grosser Zeh seinen Auftritt hat!
- **Versuche nun nur mit dem Grosszehengrundgelenk (also der Ballen unter deinem grossen Zeh) den Druck auf den Boden zu erzeugen! So verstärkst Du die Übung und dein ganzer Körper wird mit nur dieser einfachen Übung voll und ganz aktiviert!**
- Wie mehr Du den Druck auf das Gelenk aufbauen kannst, umso mehr wird sich deine Hüfte mit der Zeit vom Boden abheben und so eine immer grössere Rotation von deiner Wirbelsäule auslösen. Was unglaublich wohltuend und lösend ist! Gerade bei ISG- und Ischias-Beschwerden aber auch bei Verspannungen vom Rücken und Schultern!
- **Fühlst Du es, was sich da alles lösen darf?**

Lege nun deine Beine ab und strecke deine Arme aus, so dass sie neben deinen Ohren zum Liegen kommen! Spüre in deinen Körper, spüre in deinen Schosraum! Spürst Du, wie die Energie wieder durch deinen Körper schiesst...

### Und nun kommen wir noch zu den Akupunkturpunkten

Für alle 3 Beckenbodenschichten gibt es einen Akupunkturpunkt! Von diesen befinden sich 2 in unserem Gesicht und einer zwischen unseren Schulterblättern!



Wenn wir also diese drei Punkte manuell entspannen können, wird es uns so auch gelingen, unsere Beckenbodenschichten zu entspannen und nicht zu verkrampfen!

- **Der Punkt für unsere äusserste Schicht** (die Acht, die sich um unsere Ausscheidungsorgane legt) finden wir im Grüppchen zwischen unserem Mund und unserer Nase!
- **Der zweite Punkt für die mittlere Schicht** (die sich zwischen unseren Sitzbeinhöckern aufspannt) finden wir zwischen unseren Augenbrauen, oberhalb der Nase (das 3. Auge)
- Und für unsere grosse Schale, **die innerste Schicht, finden wir den Punkt** bei der oberen Kante unseres linken Schulterblattes.

**Versuch es einfach Mal!** Lege dich auf deine Matte oder dein Bett und spüre einmal rein ob Du die Entspannung in der jeweiligen Schicht wahrnehmen kannst? Ob es Dir gelingt, die einzelnen Punkte aber auch alle miteinander zu entspannen!

**Dies ist wieder eine sehr effektive Art, dich mit deinem Beckenboden zu verbinden und ihn gesund zu erhalten!**

So, das war nun alles, was ich Dir mit auf deinen Weg geben möchte, damit Du auch oder gerade in den Wechseljahren, mit deinem Beckenboden in Kontakt bleiben kannst! Damit sich all die alten Dramen und Traumata endlich auflösen dürfen und so deine Weiblichkeit zur Heilung kommen kann!

**Nimm Dir das raus, was für dich stimmig ist! Und wenn Du dies dann in deinen Alltag einbauen kannst ist das etwas Grossartiges!**