



Yoni-Yoga 1. Woche -> erspüre die drei Schichten des Beckenbodens

Zuerst lege dich ganz entspannt auf deine Yoga-Matte oder auf dein Bett. Winkle die Beine an und atme tief in deinen Bauch, lass ihn immer wie tiefer entspannen und komm ganz und gar bei Dir an. **Es gibt jetzt gerade nur Dich und deinen Beckenboden.**

Nun führe deine Hände zum Beckenkamm! Kannst Du ihn erspüren? Wenn nicht getraue Dich, etwas tiefer in das Gewebe einzutauchen. Erfühle wie dein Gewebe beschaffen ist: ist es warm, heiss oder kalt. Fühlt es sich hart oder weich an. Finde ich das knöcherne Becken?

Wenn Du es hast versuche einmal dem Beckenknochen in beide Richtungen zu folgen. Bis wohin kannst Du es erspüren. Wenn Du unterwegs den Kontakt zum Knochen verlierst, versuche es Dir vorzustellen wo der Knochen wohl verläuft bis zum Kreuzbein. Hier wo beide Seiten sich vereinen befindet sich das ISG und auch in die andere Richtung kannst Du es versuchen und da wo das Schambein ist und sich auch hier wieder beide Seiten treffen befindet sich die Symphyse.

Lass Dir Zeit deine Beckenknochen zu erforschen. Wie besser Du sie Dir bewusst machst umso leichter wirst Du danach deine Beckenbodenschichten finden!

Nun lege deine Konzentration auf deine Bauchorgane. Lass sie schwer werden und immer wie mehr in den Boden absinken!

Gebärmutter, Eierstöcke, Dünndarm, Dickdarm, Blase, Niere und deine Yoni.

Lass sie alle schwer werden und immer wie mehr in den Boden sinken!

Gehe auch weiter nach oben und lasse auch **Magen, Lungen und Herz** sich entspannen und schwer werden!



Alle Anspannung darf sich nun lösen und Du darfst sie Muttererde übergeben!

Wenn Du dann bereit bist und Dich wohlig entspannt fühlst können wir uns dem Beckenboden zuwenden:

- **Die erste oder äusserste Schicht ist wohl die bekannteste!** Sie legt sich wie eine Acht um deine Yoni und den After. Diese Schicht aktivierst Du tagtäglich beim Wasserlösen oder Stuhlgang.

Versuche einmal mit deiner Yoni deinem After zu zuzwinkern und unbekehrt. Zusammen und einzeln.

Wenn es nicht klappt dann versuch es Dir in deinem Kopf vorerst nur vorzustellen, alles ist Gut.

Wenn dies aber schon gut klappt kannst Du noch etwas feiner werden und bei deiner Yoni noch die Harnröhre und den Gebärmutterhals getrennt an- und entspannen.

Und auch hier, wenn es nicht auf Anhieb klappt, dann schaffts Du es bestimmt in deinen Gedanken!

Spüre kurz nach: wie fühlt es sich an, kannst Du eine Veränderung spüren?

- **Die 2.Schicht aktivieren wir nur kurz einzeln, da sie immer im Zusammenspiel mit den beiden anderen steht.**

Kannst Du deine beiden Sitzbeinhöcker fühlen? Diese beiden Knochen, die sich mittig in deinem Gesäss befinden?

Wenn nicht, dann wiege kurz mit deinem Gesäss hin und her. Dort wo Du abrollst befinden sie sich und **deine 2.Schicht spannt sich wie ein Tuch zwischen diesen beiden Knochen auf.**



Versuchen nun einmal, ob Du dieses Tuch bewusst oder auch wieder nur in deinem Kopf, aufspannen kannst und danach wieder zusammenfallen lassen.

Aber pass dabei auf, dass Du dabei deine Gesässmuskulatur nicht anspannst, das kannst Du auch gut mit deinen Händen überprüfen. Sie sollte immer schön entspannt sein.

Nun spüre wieder nach. Wie fühlt sich dein Becken jetzt an? Hat sich etwas verändert?

Ja und jetzt kommen wir zu unserem Herzstück!

- **Die 3.Schicht sie ist wohl bei den meisten die grosse Unbekannte und doch ist sie die wichtigste von allen.**
Ohne sie würde sich nichts im Bauchraum halten können! **Sie ist wie eine grosse Schale die sich in unser Becken legt.**

Um sie zu spüren gehen wir aber zuerst in den oberen Bauchraum.
Lege deine Hände auf dein Brustbein und konzentriere Dich auch deine Atmung!

Fühlst Du wie sich dein Zwerchfell beim Einatmen in den Bauchraum aufdehnt und die Bauchorgane nach unten drückt und beim ausatmen wieder entspannt und die Organe wieder zurück an ihren Platz finden?

Wenn du dies gut fühlst, kannst Du deine Aufmerksamkeit nun wieder in dein Becken leiten.

Lass die eine Hand auf dem Brustbein und wandere mit der zweiten zu deinem Becken und lege sie da auf.

Und nun spüre mal hier hin. **Was passiert, wenn sich beim Einatmen das Zwerchfell aufdehnt und sich die Organe nach unten bewegen?**



Kannst Du es fühlen wie sich auch dein Beckenboden aufdehnt und so den Organen wieder mehr Platz verschafft und beim Ausatmen wieder hilft, damit sie ihren Platz wiederfinden?

Versuche, deine Atmung zu vertiefen und spüre wie die Bauchorgane durch das Zusammenspiel von Zwerchfell und Beckenboden eine sanfte Massage erhalten?

Nun lass die Beine auf den Boden sinken und spüre nach! Spüre die Entspannung! Wie fühlt sich dein Bauch- und Beckenraum an, wie deine Atmung?

Lass Dir Zeit dich dabei zu beobachten...