

# BECKEN UND BAUCH

## Mitte des Lebens

*„In seiner Mitte sein“*

*„Aus dem Bauch heraus entscheiden“*

*„In sich ruhen“*



Diese Redewendungen deuten darauf hin, dass unsere Körpermitte auch etwas mit unserer Persönlichkeit zu tun hat. Jemand mit einer schwachen Körpermitte fühlt sich im Alltag oft überfordert und „als ob man dem Leben hinterher rennt“. Leicht lässt man sich dann von den Wünschen anderer beeinflussen und manipulieren und kommt schnell aus dem Gleichgewicht, ist „gestresst“ und tut sich schwer selbst die Initiative zu ergreifen.

Gegensätzlich stellt sich eine Person mit angespannter und starrer Körpermitte dar: Sie hat einen hektischen Alltag, voll gestopft mit Terminen und Verpflichtungen. Sie übernimmt oft zu viel Verantwortung für andere, denkt selten an sich und ihre eigenen Bedürfnisse. Man gönnt sich keine Ruhe und schwache Momente, knirscht nachts häufig mit den Zähnen und verdeckt mit diesem umtriebigen Verhalten eigene Unzufriedenheiten und Verletzungen.

Eine gesunde Körpermitte ist aber weder zu locker, noch zu starr, sie hat Spannkraft und Schwung. Mit einer gesunden Körpermitte werden Ihre Organe des Becken-Bauchraumes gestützt und in Position gehalten. Mit einer gesunden Körpermitte können Sie sich entspannen, um Darm und Blase zu entleeren oder Sexualität zu genießen. Auch die umliegenden Körperregionen, wie der untere Rücken, die Hüfte und die Beinachse werden positiv beeinflusst. Und als „Energiezentrum“ fördert eine gesunde Körpermitte Ihr Wohlbefinden und die Intuition.

Aktivieren auch Sie deshalb Ihre Körpermitte und trainieren Sie Ihre Wahrnehmung mit einfachen Übungen.

## Aktivierung der Körpermitte

Die anatomische Entsprechung der Körpermitte ist der Beckenboden. Er besteht aus drei Schichten. Die beiden inneren Schichten stützen die Organe und die Position der Beckenknochen. Die äußere Schicht verschließt die Körperöffnungen.



Die innerste Schicht läuft vom Schambein (vorne) zum Steißbein (hinten) – wie eine Hosennaht im Schritt. Zur Aktivierung versuchen Sie die beiden Knochen einander an zu nähern ohne dass sich Bauch oder Pomuskulatur anspannen. Es ist eine zarte „Blinzel“-bewegung tief im Körperinneren am Schritt. (siehe Bild)

Die mittlere Schicht verläuft quer über den Beckenboden von einem Sitzhöcker zum anderen (zu Beginn mit den Fingern ertasten). Sie wird aktiviert, in dem man die Sitzbeinhöcker zusammenzieht. Sie schließt das Becken unten, dadurch öffnet es sich oben an der Wirbelsäule. Die Bänder werden gestrafft und Rückenschmerzen verschwinden.

In der Regel spannt man am Anfang gerne noch andere Muskelgruppen mit an, weil man eine Bewegung provozieren will. Das ist normal, aber unnötig. Wenn der Beckenboden arbeitet, bewegen sich die Beckenknochen nur minimal, wie ein Blinzeln. Die Aktivität ist aber

durchaus spürbar. Seien sie geduldig! Häufig ist die Anspannung korrekt, aber die Wahrnehmung noch nicht ausgebildet. Gerne bin ich Ihnen bei der Kontrolle behilflich. Sprechen sie mich an!

## Entspannung der Körpermitte

Nach der Aktivierung – oder bei einer starren Muskelschicht – ist es sinnvoll, zuvor die Beckenbodenmuskulatur zu entspannen. Wenn sie eine starre Körpermitte haben ist es



zunächst wichtiger den Beckenboden zu entspannen. Eine günstige Ausgangstellung hierfür ist ein Kniestand mit Stütz auf die Unterarme (siehe Bild). Kopf und Nacken sollen locker sein, die Knie leicht geöffnet und den Bauch zwischen den Oberschenkeln entspannt hängen lassen. Der Beckenausgang wird jetzt gedehnt und geöffnet. Das Gesäß noch etwas weiter nach hinten schieben und dadurch die Dehnung verstärken. Zusätzlich den Atem tief in den Bauch und von dort Richtung Damm fließen lassen. Wie ein Trampolin dehnt sich der Beckenboden, wenn die Luft „hineinfällt“. Den Luftstrom nicht schieben, sondern von Mal zu Mal tiefer einsinken lassen – sich passiv öffnen.



**Alternative im Stehen:** Nicht immer hat man im Alltag die Gelegenheit sich hinzuknien. Dann kann die Entspannung auch im Stehen durchgeführt werden. Wichtig ist dabei eine ruhige Umgebung aufzusuchen, in der man sich ganz auf sich selbst konzentrieren kann. Oder sie nutzen eine „Minutenbrücke“, d.h. eine Wartezeit im Auto oder am Schalter oder beim Arzt ... und ärgern sich nicht über die Wartezeit, sondern freuen sich über die Gelegenheit in ihre Körpermitte zu kommen:

Sie legen eine oder beide Hände auf den Unterbauch und verfolgen Ihren Atem, wie er durch den Nasen/Rachenraum, die Luftröhre hinunter in die Lungenflügel fällt. An einem hektischen Tag werden sie evtl. feststellen, dass sie Ihren Luftstrom nur in den Brustkorb fließen lassen können. Sie versuchen Ihr Zwerchfell zu entspannen und laden den Atem ein, bis in den Bauch zu fließen. Ihre Hände liegen an der Vorderseite ihrer Körpermitte. Fließt der Atem bis in den Bauch, wölbt sich dieser mit der Einatmung leicht nach vorne. In Ihrer Vorstellung ist die Körpermitte eine schöne Schale (an deren Vorderseite die Hände liegen) und der Atem füllt diese Schale aus. Dabei berührt er nicht nur die Außenwände, sondern vor allem auch den Boden der Schale. Mit der Einatmung „hüpft“ der Atem in den Beckenboden, wie in ein Trampolin, und wird bei der Ausatmung zurück nach oben befördert. Versuchen Sie sich in dieser Vorstellung mehr und mehr zu entspannen, so dass der Atem immer voller und stärker den Beckenboden in Schwingung versetzen kann.

# BECKEN UND BAUCH

## Mitte des Lebens

### Kursinhalte

Zur weiteren Vertiefung der Thematik lade ich Sie zu meinen Kursabenden ein.

#### Stufe 1: „Die eigene Mitte finden“

Körperwahrnehmung im Sitzen: wir lernen die drei Schichten des Beckenbodens kennen und spannen sie einzeln an; wir arbeiten mit unserem „Entleerungsprotokoll“ und erfahren, was es uns über uns selbst verrät; wir erkennen die Zusammenhänge zwischen Beckenboden und anderen Körperzonen, z.B. Kiefergelenk, unterer Rücken, Hüftgelenke; Sie erlernen die Körpermitte und den Beckenboden zu entspannen.

#### Stufe 2: „Die eigene Mitte finden“

Körperwahrnehmung im Stehen: Wiederholung der Anspannung der Beckenbodenschichten, Erfahrungsaustausch, Test zu Ausdauer- und Maximalkraft der Beckenbodenmuskulatur und Erstellung des persönlichen Trainingsprogramms, neue Dehnungs- und Entspannungspositionen; Sie erfahren den Kontakt mit der Körpermitte, deren Kräfte und Blockaden.

Termine:

Teilnehmergebühr:

**PLÖKE**  
PRIVATPRAXIS



PHYSIOTHERAPIE  
SHIATSU THERAPIE  
GOLF PHYSIO COACHING

Physiotherapeutin  
Dipl. Shiatsu Therapeutin  
Dozentin

An der Raumfabrik 32  
76227 Karlsruhe  
Tel. 0721 | 40 09 398  
info@claudiaploke.de  
www.claudiaploke.de