

Beckenboden meets Entspannung

Warum Beckenboden meets Entspannung?

Zu den Entspannungstechniken gehören u.a. auch Achtsamkeitsübungen. Im Beckenbodentraining werden ruhige Übungen durchgeführt, bei denen man in sich hinein spüren muss. Bei diesen Überlegungen ist die Idee entstanden, Beckenboden und Entspannung zu kombinieren. Hierdurch ist eine schöne und abwechslungsreiche Stunde entstanden.

In dieser Stunde werden wir abwechselnd in einem schönen Stundenfluss Beckenbodentraining und Entspannung mixen.

Beckenboden

- Bein kreisen
- Beine zu den einzelnen Seiten bewegen und später einzeln zur Seite kippen
- Vierfüßler im Unterarmstütz => Bein heben und Fußspitze ranziehen und strecken (für die Venenklappen)
- Vierfüßler Rücken mobilisieren
- Im Liegen – Uhr abbilden

Auf Matte Beckenboden und Entspannung:

- Atmung
- Anspannen und Entspannen
- Kombi Atmung + Anspannung und Entspannung
- Bauchmuskulatur einzeln => Kombi
- Vierfüßler-Stand
- Brücke => mit Ball oder Handtuch
- Bauch-Übungen => mit Ball oder Handtuch
- Langer Rückenstrecker => einzelne Beine heben (Stand – Vorhalte, Arme im U, seitliche Drehung)

Entspannung

- Im Stand: diverse Armbewegungen mit Atmung
- Im Liegen: Kombination aus Energiefluss, Körperwahrnehmung und Atmung

Notizen:



Was ist alles bei Entspannungstechniken zu beachten?

- angemessene Einleitung,
- Raum (Temperatur, Licht, Geräusche etc.),
- Bedürfnisse der TN,
- kein „Herumgehen“ während der Entspannung,
- alle Handys sind ausgeschaltet,
- bei Fantasiereisen bitte vorher checken, ob die TN irgendwelche Ängste bei Inhalten haben könnten (z.B. Angst vor Wasser oder Höhe),
- genaue Beobachtung der TN während der Durchführung
- langsames zurückholen (entsprechend der Länge der Entspannung),
- überprüfen, dass alle TN wieder voll da sind (Unfallgefahr auf dem Heimweg)