

## Elastisches Beckenbodentraining

In diesem Workshop wird ein neues Verständnis für die Beckenbodenmuskeln und den Zusammenhang für einen entspannten Rücken vermittelt. Die Anatomie des Beckens mit den Bewegungsmöglichkeiten, der Beckenbodenmuskeln und der Faszien werden nach dem neurokognitiven, anatomischen Ansatz vermittelt. Mentale Vorstellung der Beckenbodenschichten und des Beckens unterstützt durch exzentrisches und konzentrisches Training bringen eine flexible Kraft in den Beckenboden. Durch Hinzunahme weiterer Resonanzböden wird ein ganzheitliches Wohlbefinden erreicht. Die Bewegungssequenzen sind so einfach, dass diese in den Alltag, den Beruf jeder Person integriert werden kann.

### Anatomie des Beckens

1. **Knochenstruktur des Beckens:** Steißbein, Symphyse (Schambein), Sitzbeinhöcker
2. **Innere Schicht (Diaphragma pelvis):** M. levator ani (Mm. puborectales, Mm. Pubococcygei, Mm. Iliococcygei), M. coccygeus
3. **mittlere Schicht (Diaphragma urogenitale):** M. transversus perinei profundus, M. transversus perinei superficialis
4. **äußere Schicht (Sphincterschicht, Achterschlaufe):** M. bulbospongiosus, M. sphincter ani externus, M. Ischiocavernosus
5. **Dammpunkt (Centrum tendineum)**

### Ritual zum Ankommen im Hüftgelenksbreiten Stand

- hüftgelenksbreiter oder hüftgelenksschmaler Stand
- stehen und wahrnehmen, ohne zu werten
- Konzentration auf sich
- Gedanken ziehen lassen
- für 30 – 90 Sekunden bei mir selbst sein

### Entdeckungsreise Becken

- Kontrollbewegungen: Beckenboden hoch- und heruntergleiten lassen, Absitzen, Einbeinstand, Bein anheben
- Knochen: Beckenschaufeln, Kreuzbein, Steißbein
- Gelenke: Iliosakralgelenk, Schambeinfuge, Steißbein-Kreuzbein-Gelenk
- nach dem Abtasten auf einer Seite werden wieder die Kontrollbewegungen durchgeführt
- Was hat sich verändert?
- Veränderungen bitte bewusst abspeichern
- Alternative: Abrollen des Beckens an der Wand

### Aktivierung der Beckenbodenbodenmuskeln im Sitzen mit Materialien

- einen Ball oder ein zusammengerolltes Handtuch unter den rechten Sitzbeinhöcker legen und kleine kreisende Bewegungen durchführen
- vor dem Sitzbeinhöcker die Ansätze der Ischiocruralen Muskulatur aktivieren

### Verbindung Beckenbodenboden und Füße

- abstreichen von der großen Zehe zum Schambeinast und zurück
- abstreichen von der Fußaußenseite zum Sitzbeinhöcker und zurück
- abstreichen von der Ferse zum Steißbein und zurück

### Aktivieren des Beckenbodenbodens über die Füße mit verschiedenen Bällen

- abrollen eines Fußes mit einem Ball, greifen, mit der Ferse draufstehen und federn
- vergleichen zwischen dem bearbeitenden und nicht bearbeitenden Fuß
- Wechsel des Fußes
- vergleichen des Fußes in den Ball hereindrücken
- vergleichen und Fuß wechseln
- abrollen mit einem kleineren weichen und harten Ball

**Die Haltung fängt an den Füßen an!**

### Aktivieren und Training des Beckenbodenbodens in Rückenlage

- Beinkreise, Grätschen der Beine
- einen Ball unter eine Beckenhälfte legen und bearbeiten
- vergleichen mit der nichtbearbeiteten Seite und Seite wechseln
- exzentrisches Training der Beckenbodenmuskeln durch langsames Herabgleiten lassen des einen angewinkelten Beines zur Seite

### Abschluss-Ritual

- Was hat sich im Laufe dieser Weiterbildung verändert?
- Was hat Dir besonders gutgetan?
- Was war eine neue Erfahrung für Dich?
- Wie hast Du Dich während der Weiterbildung gefühlt?
- Hat sich irgendetwas bei Dir verändert, besonders mit dem Fokus Beckenboden?
- Gab es Momente und Unterrichtselemente mit denen Du gar nicht zurechtgekommen bist?
- Was möchtest Du bewusst abspeichern?
- Was würdest Du regelmäßig in Deinen Alltag und Deinen Unterricht integrieren?

**Weniger ist mehr!**

Materialkauf unter: <https://koerperwerk21.de/?ref=CHRISTIANEMANEKE>  
Gutscheincode 10% - CHRISTIANEMANEKE

Weitere Informationen zu „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ unter [www.bewegte-Achtsamkeit.de](http://www.bewegte-Achtsamkeit.de)