



◀ Versuchen Sie zu spüren, wie Ihre Unterleibsorgane durch diese Position wunderbar entlastet werden.

### Beckenbodenbrücke

- Stellen Sie die Füße beckenbreit auf. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Beobachten Sie Ihre ruhige Atmung. Mit dem darauffolgenden Ausatmen schließen Sie Ihre Scheide, beim Einatmen lösen Sie die Spannung wieder. Das wiederholen Sie einige Male.
- Dann beginnen Sie beim nächsten Ausatmen und Schließen gleichzeitig den untersten Lendenwirbel nach oben hochzurollen, dort einen Moment zu halten und beim nächsten oder übernächsten Aus-

atmen wieder herunterzurollen. Beim nächsten Mal heben Sie die zwei untersten Wirbel ab, dann drei, dann vier.

**Dauer:** Solange Sie es schaffen, gleichzeitig weiterzuatmen und die Spannung des Beckenbodens zu halten.

#### Einige Hinweise:

- Stellen Sie sich Ihre Wirbelsäule elastisch vor: Die Wirbel sind wie Perlen an einer Schnur aufgereiht und Sie können immer eine Perle nach der anderen abheben. Wie

weit kommen Sie? Vielleicht irgendwann bis zwischen die Schulterblätter? Sie werden merken, dass Ihre Wirbelsäule mit jedem Mal Üben elastischer wird.

- Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Atmung haben: Atmen Sie unabhängig vom Üben weiter!
- Anstatt: „Schließen Sie Ihre Scheide!“, könnte ich genauso sagen: „Schnüren Sie Ihre Scheide zu!“ oder „Ziehen Sie Ihren Damm in sich hinein!“ Finden Sie das Bild, was für Sie persönlich am besten passt und Ihnen am leichtesten fällt.

- **Völlige Entlastung nach der Anspannung:** Diese Position nimmt den Druck der Organe und sorgt für eine optimale Entlastung des Beckenbodens.



### Beine an der Wand

- Lehnen Sie Ihre Füße an die Wand, sodass Ihre Hüften und Knie ungefähr einen rechten Winkel bilden. Stützen Sie Ihr Becken von unten mit einem Kissen oder Ballkissen.
- Stellen Sie sich Ihren Beckenboden in dieser Lage vor. Kein Gewicht belastet ihn, er fällt nahezu in Sie hinein.
- Beim nächsten ruhigen Ausatmen schnüren Sie Ihre Scheide zu und heben Ihr Becken dabei ein Stückchen hoch. Dann kommen Sie wieder hinunter und entspannen. Versuchen Sie, nach und nach das Becken weiter hochzuheben. Sie können es gern auch oben halten und dabei zwischendurch den Be-

ckenboden entspannen. Kommen Sie nur so weit hoch, wie es für Sie in der Brust- und Halswirbelsäule angenehm ist.

- Drücken Sie sanft eine Ferse in die Wand. Wiederholen Sie diese Bewegung, aber aktivieren Sie vorher sanft Ihren Beckenboden. Wechseln Sie zur anderen Ferse. Dann machen Sie die Bewegung nur mit dem Beckenboden, so „als ob“.

**Dauer:** Wenn die Bewegung sitzt, gehen Sie mit dem Beckenboden los. Langsam, schnell, wie es Ihnen Spaß macht. Trainieren Sie Ihren Beckenboden, indem Sie sich eine genaue Strecke vornehmen: 20 Schritte, 50 Schrit-

te oder 100 Schritte, wie viel Sie schaffen. Versuchen Sie mitzuzählen und durchzuhalten.

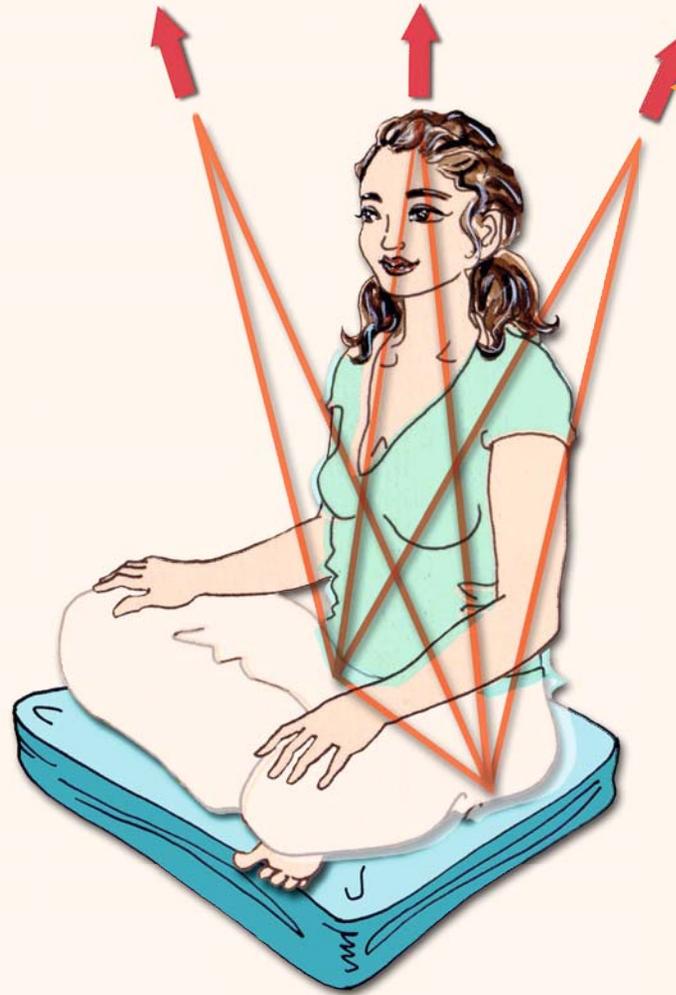
#### **Belohnung zum Schluss:**

- Heben Sie Ihr Gesäß, so hoch es geht, ziehen Sie das (Ball-)Kissen weg und legen Sie langsam Wirbel für Wirbel – auch in der unteren Wirbelsäule – auf den Boden zurück. Genießen Sie dabei den neuen Bewegungsraum und das neue Gefühl im Becken, wenn das Gesäß wieder liegt.

**Hinweis:** Diese Übung dürfen Sie nicht bei Schulter-, Nacken- und HWS-Problemen und während der Schwangerschaft machen!

## Der lange Oberkörper

- Die Hände umfassen die Knie. Vorbereitend fühlen Sie Ihre Sitzknochen nach, indem Sie damit auf der Stelle spazieren gehen, hin- und herrollen und das Gewicht verlagern. Finden Sie den höchsten Punkt Ihrer Sitzknochen und pendeln Sie sich darauf ein.
- Stellen Sie sich Ihren Mittelscheitel vor. Diesen Scheitel richten Sie nun langsam und ruhig zur Decke. Spüren Sie, wie der Abstand zwischen Ihren Wirbeln größer wird und Sie den Abstand zwischen Sitzknochen und Scheitel vergrößern. Wachsen Sie genüsslich aus sich heraus. Heben Sie Ihren Damm hoch und verschließen Sie Ihren Beckenboden. Halten Sie diese Spannung über einige Atemzüge, dann lassen Sie los. Heben Sie wieder den Damm hoch und verschließen Sie Ihren Beckenboden. Schließen Sie auch Ihren Bauch, ohne dabei Ihren Rücken zu verändern (ziehen Sie den Bauchnabel nach oben/hinten). Neigen Sie sich nun bei gleichem Abstand zwischen den drei Punkten nach hinten und spüren Sie, wie der Beckenboden gegen den von oben kommenden Druck halten muss. Atmen Sie weiter, Ihr Brustbein streckt sich dabei nach vorn. Sie werden spüren, wann Ihr Beckenboden nicht mehr halten kann. Gehen Sie dann rechtzeitig zurück und lösen Sie die Spannung.
- Schaukeln Sie in Ihrem langen Dreieck. Wenn Sie nach vorn gehen, darf der Beckenboden entspannt sein;



Setzen Sie sich auf ein Polsterkissen oder eine zusammengefaltete Decke. Dann wachsen Sie in die Länge.

wenn Sie nach hinten gehen, soll er reagieren, ebenso wie die Bauchmuskulatur.

**Dauer:** Mindestens viermal hin und her.

- Prägen Sie sich den Abstand zwischen Sitzknochen und Scheitel ein. Dieser Abstand bleibt wieder gleich.

Neigen Sie sich langsam nach vorne, bis Sie eine Dehnung (Brustwirbelsäule, Po) verspüren. Halten Sie die Dehnung über einige Atemzüge, so wie es für Sie angenehm ist. Kommen Sie zurück und lockern Sie sich.

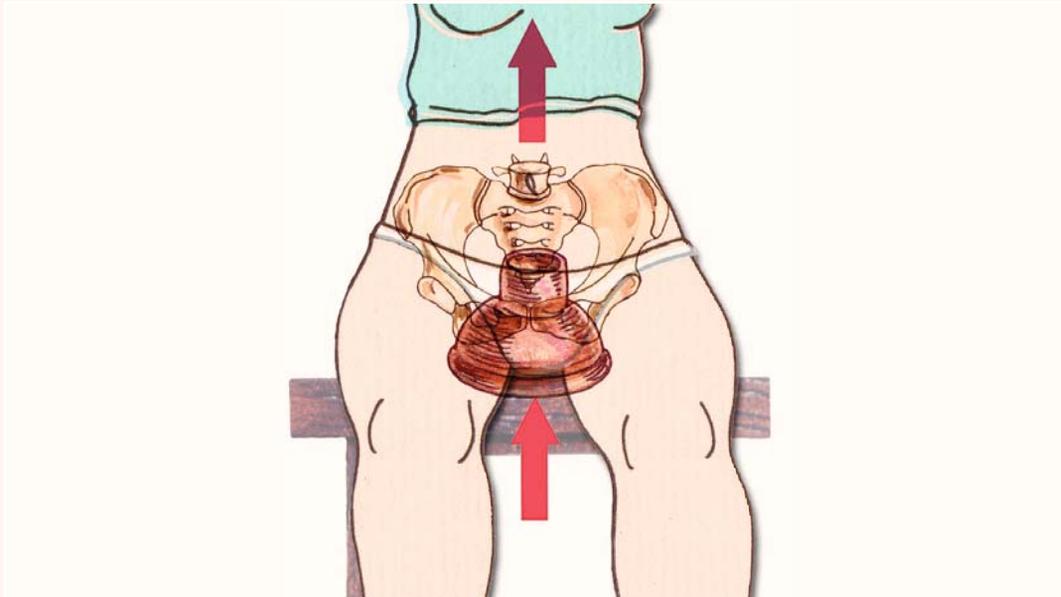
**Tipp:** Bei Knie-, Hüft- und Rückenproblemen können Sie auch im Langsitz mit leicht angewinkelten Beinen sitzen

- ▶ Spielen Sie im Rhythmus der Atmung mit Ihrem Beckenboden!



### Langes Bein

- Legen Sie Ihre Hände unter die Stirn. Atmen Sie ruhig ein und ruhig auf „CH“ aus, einige Atemzüge lang. Sie erinnern sich: Durch Ausatmen, ganz besonders auch durch eine Lippenbremse, zieht das Zwerchfell den Beckenboden schön hoch. Beim Ausatmen auf „CH“ den Beckenboden sanft schnüren und die Schambeinkante Richtung Bauchnabel ziehen bzw. in den Boden hinunterdrücken.
  - Beim Einatmen lassen Sie den Beckenboden weit werden. Versuchen Sie mit ihm zu spielen: Schnüren Sie einmal einige Atemzüge um die Scheide herum, einige Male um die Harnröhre, dann um den Anus. Schieben Sie beim Ausatmen ein Bein ganz weit nach unten hinaus, dann einige wenige cm abheben, das Becken bleibt dabei liegen. Diese Übung ist sehr gut dafür geeignet, Ihren Afterschließmuskel zu trainieren.
  - Auch gut mit einem Keilkissen (dickes Ende unter die Hüften, schmales Ende unter das Schambein).
- Dauer:** Über ein bis drei Atemzüge Beckenbodenspannung und Bein oben halten, dann beim Ausatmen wieder ablegen, Spannung lösen. Dreimal eine Seite, dann Seite wechseln.



◀ Lernen Sie zu spüren, wie viel Kraft Sie zwischen Ihren Beinen entwickeln können.

### Der Saugnapf

- Stellen Sie sich einen Saugnapf vor, auf dem Sie aufrecht und mittig sitzen. Er ist so beschaffen, dass er den Platz zwischen Ihren vier Knochen ausfüllt und nun Ihren Beckenboden ersetzt. Er saugt sich an der Sitzfläche fest und versucht, langsam die Sitzfläche hochzuheben. Zählen Sie beim Hochsaugen bis drei, dann senkt sich der Saugnapf wieder ab, dabei versuchen Sie, bis sechs zu zählen.
  - Wundern Sie sich nicht, wie schwer das geht: Die Muskulatur vollbringt hier Höchstleistung!
- Dauer:** Sechsmal probieren. Wiederholen Sie am nächsten und übernächsten Tag die Übung und steigern Sie jeweils die Anzahl.
- Tipp:** Immer ruhig weiter atmen!

### WISSEN

#### Übungen im Sitzen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker oder Stuhl mit sehr fester, gerader Sitzfläche, die Beine etwas mehr als hüftbreit geöffnet, Knie und Hüften im rechten Winkel, Hände liegen auf den Oberschenkeln.

## Kreuzpunkte im Sitzen

Erinnern Sie sich an die Übung, die Sie schon in Rückenlage gemacht haben (Seite 43). Im Sitz funktioniert sie auch gut und wir können sogar noch unsere tiefe Muskelschicht dabei trainieren.

### Ein Gummiband von vorn nach hinten

- Beginnen Sie mit dem kurzen Warmreiben oder Drücken Ihres Schambeines, des Steißbeines und „ruckeln“ Sie ein paar Mal auf den beiden Sitzknochen hin und her (wenn Sie später mehr Übung haben, entfällt das). Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Stellen Sie sich den Abstand und die Muskulatur zwischen Ihrem

Scham- und Steißbein vor. Ersetzen Sie diese Muskulatur durch ein dickes, rotes, elastisches Gummiband. Dieses Gummiband zieht sich nun so zusammen, als ob beide Knochen aufeinander zuwandern könnten. Dann wandern sie wieder auseinander. Erst in der Vorstellung, dann probieren Sie es einige Male, bis die Bewegung geläufiger ist.

**Dauer:** 1–2 Minuten oder so lange, bis die Bewegung nicht mehr so fremd ist.

### Ein quer verlaufendes Gummiband

- Nun spannen Sie dieses Gummiband in Gedanken zwischen Ihren beiden Sitzknochen auf. Stellen Sie

sich auch da den Abstand vor (z. B. 8 cm) und lassen Sie auch hier das imaginäre Gummiband sich verkürzen und wieder länger werden, als ob die Sitzknochen aufeinander zuwandern und auseinandergehen (Seite 43). Arbeiten Sie von innen. Testen Sie den Unterschied, machen Sie die Bewegung auch einige Male mit dem Po.

**Dauer:** 1–2 Minuten oder so lange, bis die Bewegung nicht mehr so fremd ist. Wenn Ihr Beckenboden sich müde anfühlt, beenden Sie die Übung bitte hier.

## Laserpunkt

- Verbinden Sie die Achsen vorne/hinten und rechts/links. Ersetzen Sie die Kreuzpunkte durch den roten Punkt eines Laserpointers (Seite 44). Mit diesem Punkt dürfen Sie nun arbeiten. Auch hier sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Heben Sie ihn weit nach vorn zum Schambein (gegen die Schwäche im vorderen Beckenboden), weit nach hinten zum Anus (gegen die Schwäche des hinteren Bereiches), nach rechts, nach links, kreisen, drehen oder schrauben etc.

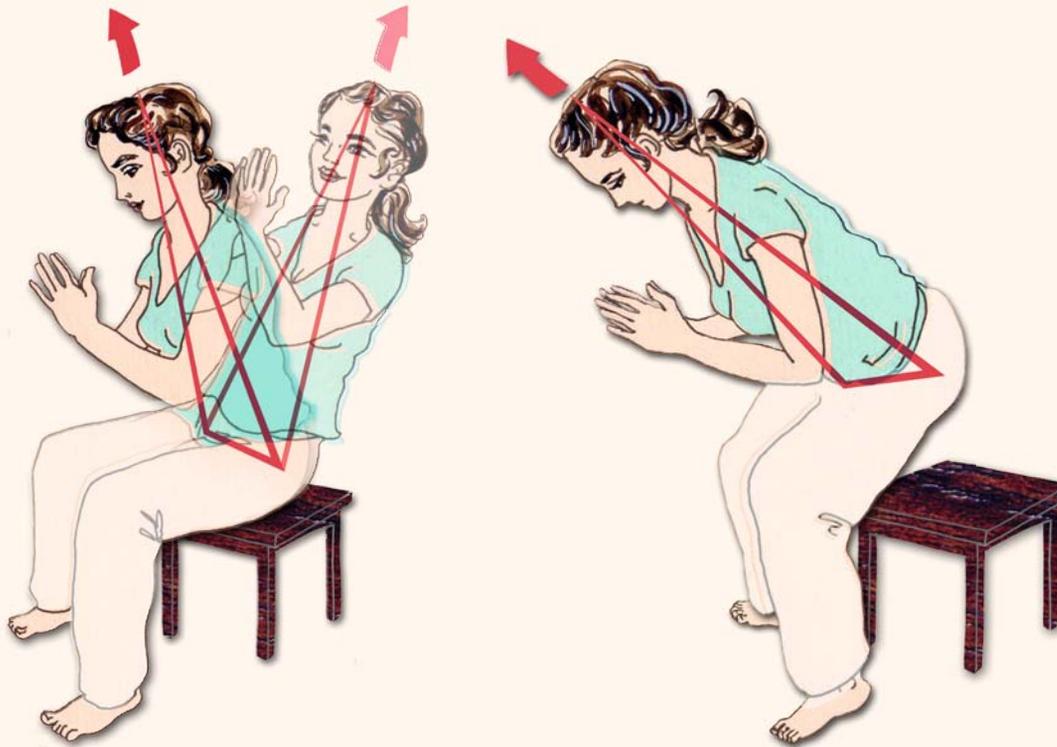
Für die tiefe Muskelschicht probieren Sie bitte Folgendes:

- Zunächst sitzt der Punkt in der Mitte Ihres Beckens. Dann geht er sehr langsam nach hinten. Erst zum Steißbein, dann langsam die Lendenwirbelsäule hoch. Einen Wirbel, zwei Wirbel. Machen Sie nur, was geht, übertreiben Sie nichts. Es kann durchaus sein, dass Sie beim ersten Mal nur bis zum Steißbein kommen – lassen Sie sich in jedem Fall noch Zeit für einen ruhigen Rückweg. Wie weit man kommt – ob bis

zum 1. oder 5. Lendenwirbel oder bis zur Brustwirbelsäule –, ist sehr unterschiedlich und hängt von der Kraft Ihrer Muskeln ab.

- Im Idealfall fühlt sich Ihr Beckenboden dabei an, als würde er in die Länge gezogen. Diese Übung ist ideal bei allen Senkungsbeschwerden und bei Rückenschmerzen aller Art! Dabei bewegt sich der Rücken nicht mit!

**Dauer:** 1–2 Minuten oder so lange, bis die Bewegung nicht mehr so fremd ist.



◀ Je öfter Sie üben, desto schneller automatisiert sich das richtige Aufstehen in Ihrem Alltag!

### Das schaukelnde Dreieck

Bezugspunkte für diese Übung sind wieder Ihre beiden Sitzknochen und Ihr Scheitelpunkt oben.

- Zunächst finden Sie den höchsten Punkt Ihrer Sitzknochen. Bauen Sie nun Ihre Wirbelsäule darauf auf, indem Sie sich zwischen jedem Wirbel ein bisschen mehr Platz verschaffen. Der Bauch wird dabei lang, das Brustbein hebt sich nach vorne oben. Die Halswirbelsäule streckt sich ebenfalls, bis Sie hinten in dem kleinen Knick zwischen Halswirbelsäule und Kopf eine angenehme Dehnung verspüren.
- Ziehen Sie gedanklich drei Linien zwischen den Sitzknochen und dem Scheitelpunkt, sodass Sie ein

Dreieck bilden. Dieses Dreieck formen Sie mit Ihren Armen nach. Nun beginnen Sie langsam hin und her zu schaukeln. Lernen Sie zu spüren, wie Ihr Beckenboden beim Zurückschaukeln anspannen muss, wenn der Druck im Bauchraum zunimmt. Wenn Sie nach vorn schaukeln, kann er sich entspannen.

Sie kräftigen die Bauch- und Beckenbodenmuskeln, wenn Sie sich nach hinten neigen, und Ihre Rückenmuskeln, wenn Sie sich nach vorne neigen.

#### Steigerung:

- Verweilen Sie vorne und hinten jeweils länger: erst über einmal ein-

und ausatmen, dann über zweimal, und dreimal usw.

#### Üben des richtigen Aufstehens und zum Kräftigen der Oberschenkel:

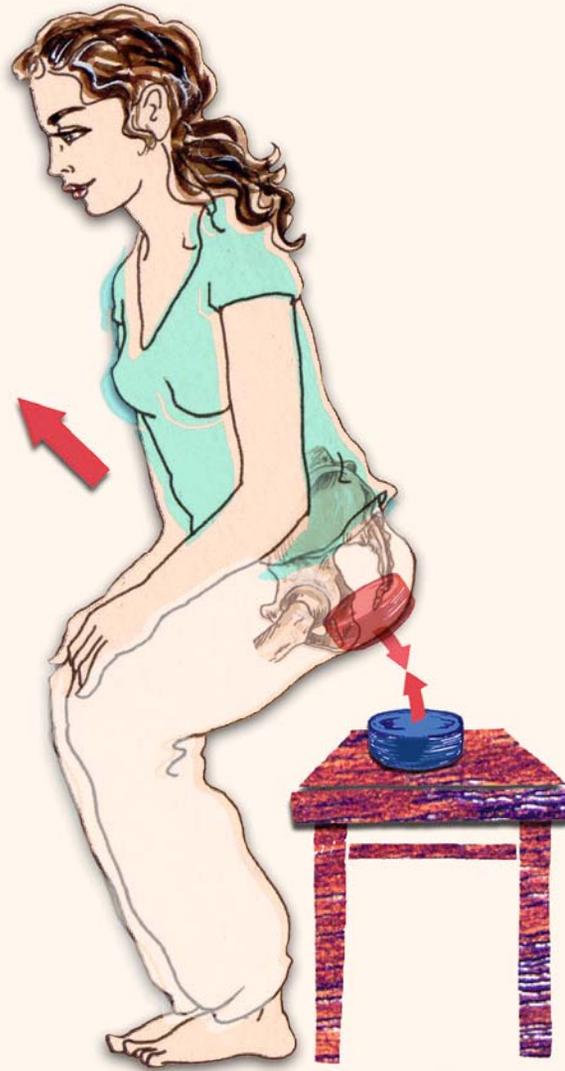
- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel der Sitzfläche. Nehmen Sie einen Fuß nach hinten und kommen Sie beim nächsten Vorneigen mit dem Po vom Stuhl hoch und bleiben Sie so einen Moment stehen, ohne sich ganz aufzurichten. Die Knie zeigen dabei nach außen. Üben Sie, den Beckenboden beim Aufstehen mit hochzuziehen oder zumindest nicht hinauszudrücken. Die Arme bleiben als Dreieck nah vor dem Körper. Fünfmal, dann den Fuß wechseln.

## Der Magnet

- Sitzen Sie aufrecht auf dem vorderen Drittel der Sitzfläche, die Beine in Schrittstellung. Die Knie zeigen leicht nach außen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Beckenboden die positive Hälfte eines Magneten ist, die Sitzfläche ist die große, negative Hälfte des Magneten.
- Nun neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorn, verlagern das Gewicht auf die Füße und lösen dabei Ihren Beckenbodenmagneten behutsam, aber kraftvoll ab. Dann entfernen Sie die Magneten langsam voneinander, indem Sie weiter zum Stand hochkommen. Stellen Sie sich vor, wie dabei die Spannung der Magneten langsam verloren geht. Genauso geht es dabei Ihrem Beckenboden.
- Auf dem Rückweg dasselbe: Der eine Magnet sucht seinen Gegenpol. Lassen Sie Ihren Beckenboden mithelfen, bis die Magneten sich gefunden haben und nicht knallend aufeinandertreffen.

**Dauer:** Sechsmal, sehr langsam.

**Hinweis:** Die Übung strengt besonders Ihre Oberschenkel an? Das ist gut so! Wir brauchen kräftige Beine, um Rücken und Beckenboden beim Bücken, Heben, Aufstehen und Hinsetzen zu entlasten.

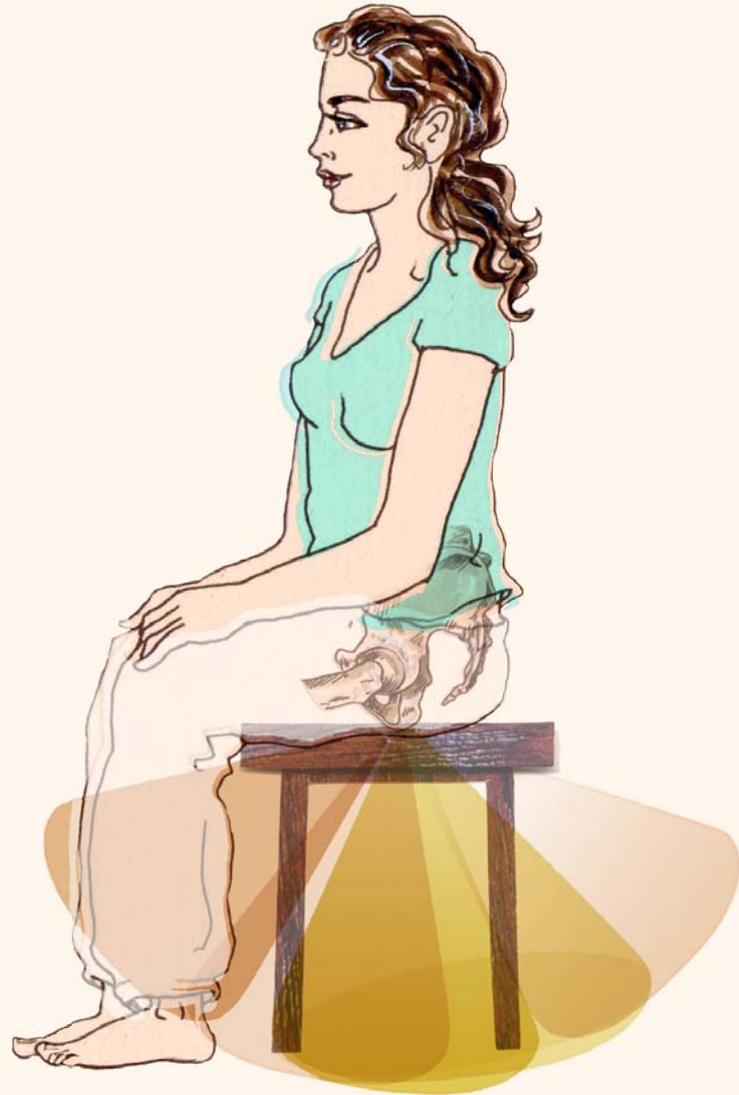


▲ Sieht leicht aus, ist aber richtig anstrengend: Die unterschiedliche Anziehungskraft des Magneten fordert Ihren Beckenboden enorm.

## Scheinwerfer

- Im aufrechten Sitz ersetzen Sie in Ihrer Fantasie Ihre Sitzknochen durch zwei Taschenlampen, aus denen nach unten hin durch den Stuhl hindurch sehr helles gebündeltes Licht strahlt. Sie sitzen übrigens aufrecht, wenn das Licht direkt nach unten strahlt.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie auf diesem Strahl langsam zur Decke gehoben werden und dabei immer länger werden. Dann beginnen Sie sehr langsam und vorsichtig, mit Ihrer Beckenbodenmuskulatur die Richtung des Lichts zu verändern. Dabei findet bei Ihnen keine von außen sichtbare Bewegung statt. Versuchen Sie, von innen die Lichter zu lenken:
  - beide nach vorn zwischen die Knie
  - beide nach links/rechts
  - beide überkreuzen sich unten
  - beide nach hinten
  - beide nach hinten oben (diese Übung ist am schwierigsten, da sie die inneren Muskeln herauslockt und kräftigt)

**Wichtig:** Lassen Sie sich Zeit für diese Übung. Wenn sie heute noch nicht klappt, geht es morgen oder übermorgen. Sie werden schnell an Ihre Grenzen stoßen und fühlen, dass eine Bewegung nicht (mehr) geht, der Beckenboden zitterig wird oder Sie nur den Hinweg, aber nicht mehr den Rückweg schaffen. Dadurch erkennen Sie dann wunderbar Ihren Trainingsstand und -bedarf.

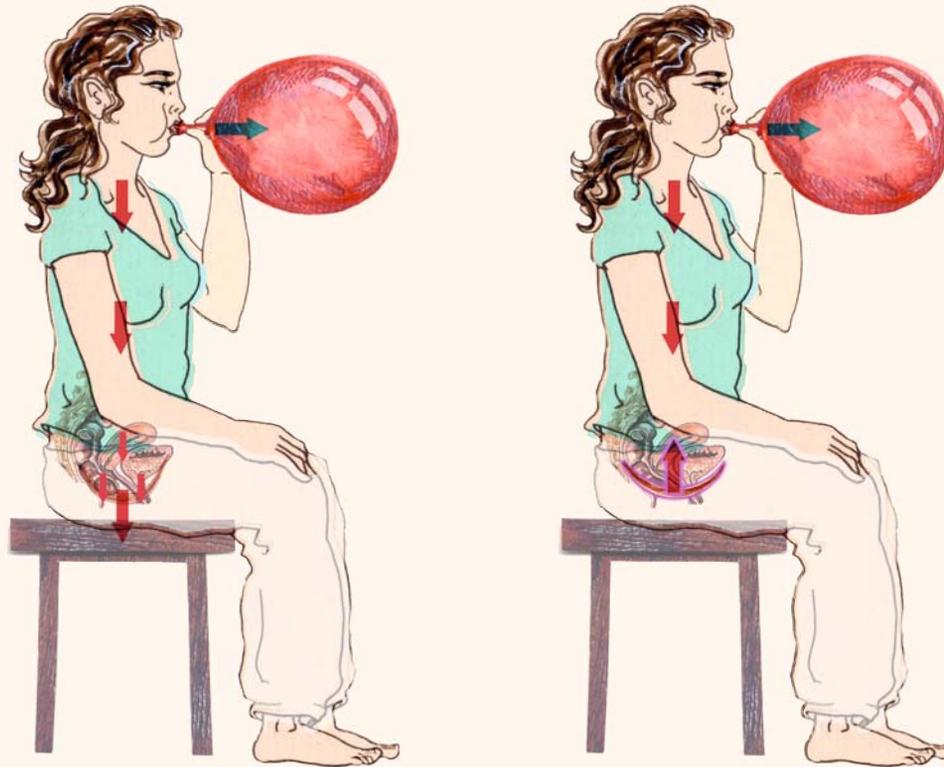


**Tipp:** Auch diese Übung ist prima geeignet für Elternabende, Geschäftsmeetings, Bahnreisen etc. Leuchten Sie Ihrem Gegenüber doch mal in die Augen! Schaffen Sie sich so immer zwischendurch kleine zusätzliche Übungseinheiten!

▲ Wann wird Ihr Gegenüber wohl merken, dass Sie ihn aus Ihrem Beckenboden anstrahlen?

► links: Falsche Reaktion des Beckenbodens. Er hält dem Druck nicht stand.

► rechts: Richtige, adäquate Reaktion des Beckenbodens. Er spannt gegen den Druck von oben und stabilisiert den Rumpf.



### Üben mit dem Luftballon

- Blasen Sie kräftig in einen Luftballon hinein. Was passiert mit Ihrem Beckenboden? Fühlen Sie, wie er sich nach außen wölbt? Legen Sie Ihre Hand auf den Beckenboden und probieren es noch einmal. Das ist der Alltag für den Beckenboden. Von oben kommt eine Druckbelastung, und der Beckenboden muss dieser Belastung standhalten.

Ziel ist, dass Sie von nun an erkennen, wann der Beckenboden belastet wird, und dann adäquat reagieren können.

- Also probieren Sie es gleich noch einmal: Pusten Sie sanft in den Luft-

ballon, bis er sich leicht aufstellt. Gleichzeitig ziehen Sie den Beckenboden mit der gleichen Intensität nach oben innen. Und wieder loslassen. Wiederholen Sie dieses Pusten, bis der Beckenboden wie von selbst eine Gegenspannung aufbaut.

**Steigerung:** Versuchen Sie den Anfangswiderstand zu überwinden und den Ballon weiter aufzublasen, während der Beckenboden gegenhält!

**Achtung:** Wenn bei dieser Übung bei Ihnen nicht alles dicht bleibt, ist die Übung noch zu viel für Ihre Muskulatur. Ebenso, wenn Sie an einer starken

Senkung der Unterleibsorgane leiden. Dann empfiehlt es sich, die Übung einfach ohne Luftballon zu machen und nur so zu tun, als puste man hinein. Oder Sie üben in unbelasteten Ausgangspositionen. Probieren Sie es auch einmal in der Knie-Ellenbogen-Lage oder im Vierfüßlerstand.

**Tipp:** Legen Sie sich einen Luftballon an den Ort, an dem Sie sich oft aufhalten (Küche, Büro etc.). Dann können Sie ihn immer mal zur Hand nehmen, bis Ihr Beckenboden automatisch reagiert.

## Stabiles Stehen

- Beginnen Sie immer von unten. Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander. Breiten Sie Ihre fünf Zehen rechts und links aus. Fühlen Sie je fünf Zehengrundgelenke. Verlagern Sie dann Ihr Gewicht auf die Fersen. Belasten Sie die ganze Ferse, nicht nur die Innen- oder Außenkante. Wer immer nur auf den Außen- oder Innenkanten steht, belastet tagtäglich das Becken und seine Muskulatur ungleichmäßig.
- Nun belasten Sie wieder alle fünf Zehen und die ganze Ferse, das Gewicht verteilt sich gleichmäßig. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Innengewölbe leicht „höhlig“ wird. Ebenso stellen Sie sich vor, dass Sie auf zwei Waagen stehen und beide Waagen das gleiche Gewicht anzeigen. Gehen Sie weiter hoch zu den Knien. „Entsackeln“ Sie diese, damit sie nicht durchgedrückt sind. Bewegen Sie Ihr Becken hin und her, als ob Sie einen Schwanz einziehen und wieder hochsteigen lassen.
- Denken Sie daran, wie Sie im Sitzen die richtige Beckenhaltung gefunden haben, indem Sie sich mitten auf die Sitzknochen gesetzt haben. Genauso finden Sie im Stehen eine Mittelstellung zwischen beiden Beckenbewegungen.
- Ihr Schwanz hängt nun locker hinab. Nun legen Sie eine Hand auf Ihr Schambein und eine Hand auf das Brustbein. Verlängern Sie jetzt den Abstand zwischen beiden Knochen, indem Sie Ihr Brustbein heben und den Bauch ganz lang werden lassen. Die Schultern ruhen auf dem Brustkorb. Zum Schluss stellen Sie sich vor, dass Sie oben an Ihrem Kopf von einem „Pümpel“ nach oben gezogen werden, sodass es gar nicht mehr so anstrengend ist, aufrecht zu stehen!
- Ich versichere Ihnen, dass Ihr Beckenboden davon profitiert, wenn Sie mit lockerem Popo ohne „eingezogenen“ Schwanz stehen!

### Check-up

- Füße gleichmäßig belastet?
- Knie nicht durchgedrückt?
- Neutrale Beckenstellung?
- Bauch lang?
- Schultern locker?
- Nacken faltenfrei?



◀ Spüren Sie immer wieder, wie die Gewichtsverteilung auf Ihren Füßen die Belastung des Beckenbodens verändert.