



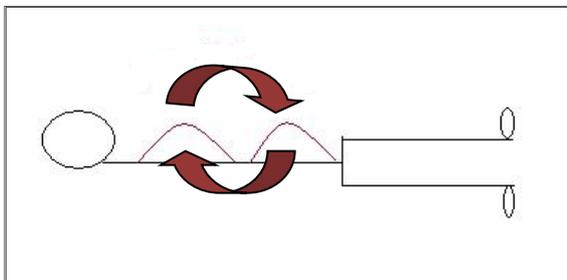
Entspannen und Dehnen des Beckenbodens

Atem- und Entspannungsübungen

Alle hier vorgestellten Übungen aktivieren und entspannen das Brustzwerchfell, das in engem Zusammenhang mit dem Beckenbodenzwerchfell steht. Zu Beginn langsam üben, denn die vertiefte Atmung kann, durch die vermehrte Sauerstoffversorgung, eventuell ein leichtes Schwindelgefühl erzeugen.

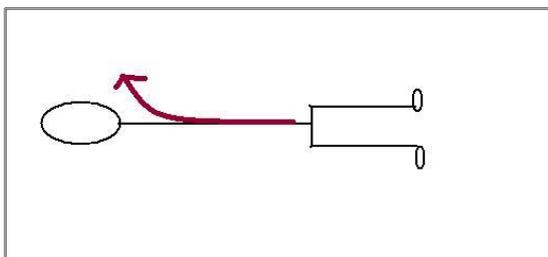
Die Waage

Eine Hand auf den Brustkorb, die andere auf den Bauch. Die Luft vom Brustraum in den Bauchraum verschieben. In der ersten Phase in den Brustkorb atmen, dabei weitet und hebt er sich, gleichzeitig wird der Bauch eingezogen, in der zweiten Phase die Luft vom Brustraum sanft in den Bauchraum schieben, dabei senkt sich der Brustkorb.



Die Welle

Auf dem Rücken liegend, Beine bequem ablegen. Wie eine Welle, die vom Strand ins Meer gesogen wird, den Bauch oberhalb des Schambeins gegen Brustkorb ziehen, dann sanft loslassen. Am Anfang mit der Einatmung, wenn die Übung leichter fällt, Ausatmen und mit leerer Lunge 1-2 Bewegungen ausführen.



Der Ball

Bauch rein und raus bewegen, die wichtigere Bewegung ist, den Bauch hinein zu ziehen, und danach „loslassen“, nicht drücken.



Ausatmen / Unterdruck / Vakuum

Beim Ausatmen das Gefühl haben, den Bauch zu entlüften und sobald das geschehen ist, den Bauch gegen den Rücken und in Richtung Kopf drücken damit ein Vakuum entsteht.



Dehnen

Solltest Du im Hüftgelenk Schmerzen haben oder bekommen, dann mache die folgenden Übungen in kleinerem Umfang oder lasse die Schmerzenden weg.



Knie zur Brust

Auf den Rücken liegen und mit geraden Beinen beginnen. Beuge ein Knie an Deine Brust. Halte diese Dehnung 30 Sekunden lang an und atme tief in den Bauch. Abwechselnd mit dem rechten und mit dem linken Bein.

Knie zur gegenüberliegenden Schulter

Lege Dich flach auf den Rücken. Nimm Dein linkes Knie zur Brust und bringe es diagonal zur gegenüberliegenden rechten Schulter. Halte die Dehnung für 30 Sekunden. Atme ruhig. Wiederhole die Übungen mit dem anderen Bein.



Knie und Fuss hoch

Liege flach auf dem Rücken und stelle die Füße auf den Boden. Nimm Deinen rechten Fuss und lege ihn vor das linke Knie. Ziehe dann das linke Knie zur Brust hin. Halte diese Dehnung für 30 Sekunden. Atme ruhig. Mach die Übung abwechselnd mit der rechten und der linken Seite.



Knie zur Hand

Lege Dich flach auf den Rücken. Beuge das rechte Knie und bringe es über Kreuz in die Nähe der rechten Hand. Halte das Knie 30 Sekunden lang in einer leichten Dehnung und atme ruhig in den Bauch. Wiederhole die Übung mit der anderen Seite.



Kinderstellung

Gehe auf Hände und Knie und entspanne Deinen Po bis zu den Fersen. Spreize Deine Knie weiter auseinander und bringe die Füße näher zueinander. Halte diese Dehnung 30 Sekunden lang und atme tief in den Bauch. Deinen Kopf kannst Du auf dem Boden auflegen.

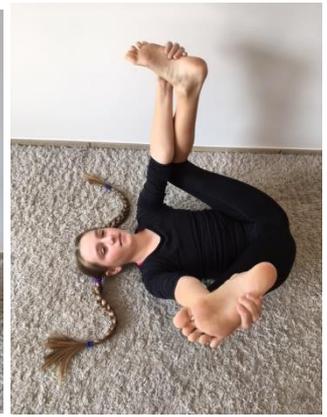
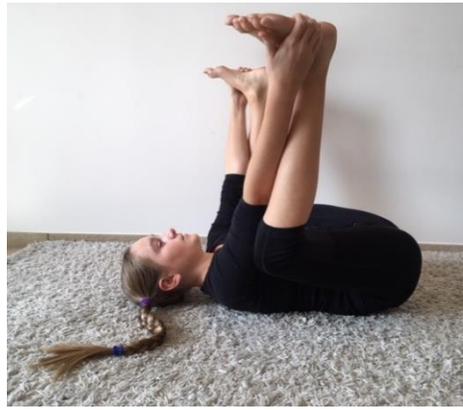


Liegender Frosch

Lege Dich auf den Rücken und bringe Deine Fusssohlen zusammen. Die Knie fallen auseinander. Ziehe Deine Füße langsam an Deinen Po heran soweit es geht. Dehne so für 30 Sekunden. Atme tief in Deinen Bauch.

Glückliches Baby

Leg Dich auf den Rücken, ziehe die Knie an und fasse die Innenseiten der Füße mit Deinen Händen. Halte die Knie auseinander und dehne sanft. Halte die Dehnung 30 Sekunden. Denke daran achtsam in den Bauch zu atmen.



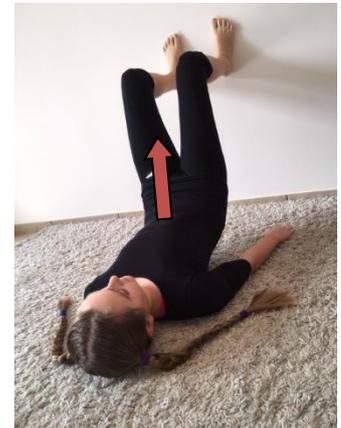
Entspannter Frosch

Stütze Dich auf Hände und Füße. Lass Deinen Po zwischen die Fersen absinken. Mit den Ellbogen drückst Du sanft die Knie auseinander. Halte 20 Sekunden lang eine leichte Dehnung. Atme ruhig in Deinen Bauch.

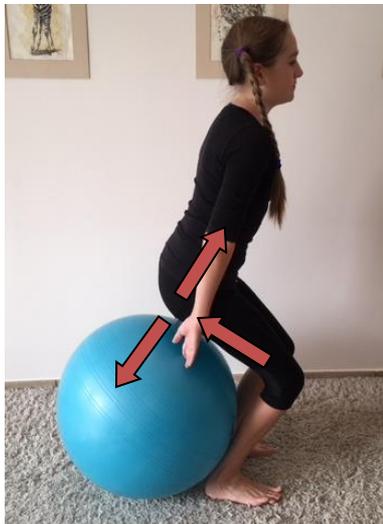
Diese Übung ist nicht knieschonend. Wenn Du Probleme mit den Knien hast, lässt Du diese Übung besser aus.

Becken heben

Leg Dich auf den Rücken in die Nähe einer Wand. Lege die Unterarme bequem ab. Stelle die Füße an eine Wand. Während Du langsam einatmest bringe die Arme über den Kopf und beim Ausatmen legst Du die Arme zurück neben den Körper. Als nächstes hebst Du das Becken beim Einatmen sanft an, rolle gut mit der Lendenwirbelsäule ab. Beim Ausatmen wieder zurückrollen.



Richtiges Aufstehen



Korrekte Position zum Aufstehen

Wenn wir von einem Stuhl aufstehen, müssen wir auf die Position achten. Halte den Rücken gerade. Während Du ausatmest hebst Du den Po nach oben.

Positionsveränderung beim Sitzen / Richtiges Hochheben



Wenn wir unsere Position im Sitzen verändern oder schwere Dinge transportieren, müssen wir uns vorstellen ein Dreieck (gelb) zwischen dem Sitz-, Scham- und Steissbein zu haben und das Gefühl das Gewicht mit Hilfe des Ausatmens hochzuheben.