

9. Internationaler Hamburg Sport-Kongress - 3.-4. November 2018

Handout zum Workshop 758 - Sonntag, 4.11.2018/ 13.45 - 15.15 Uhr:

„Erdung und Standfestigkeit - Energie und Lebensfreude

Der Beckenboden und Yoga“

Der Beckenboden aus der Sicht des Yoga-Konzeptes:

- Das Kundalini-Konzept:
Der Beckenboden ist Sitz der Kundalini, die Schöpfungs- oder Lebenskraft des Menschen. „Solange die Schöpfungskraft eingerollt (= kundala) in der Tiefe des Beckenraumes ruht, kann sich die Bewusstseinsenergie in uns nicht voll entfalten, so dass unser Bewusstsein begrenzt und befangen bleibt. Deshalb soll die Kundalini geweckt und aktiviert werden, damit sie sich aufrollt und als freie Bewusstseins-Energie, Prana-Shakti, im Inneren der Wirbelsäule aufsteigen kann.“ (A. Trökes, 2016)
Das Üben von Yoga generell und hier besonders das Setzen der Bandhas haben zum Ziel, die Kundalini zu wecken und zum Aufsteigen zu bringen. Ein wesentliches Bandha, mit dem dabei gearbeitet wird, ist **das Mula-Bandha**. Es befindet sich im Beckenboden. Die Arbeit mit dem Beckenboden ist somit aus dieser Sicht besonders wichtig für die Selbst-Entfaltung oder Verwirklichung eines Menschen.

1

- Das Konzept der Chakren:
In der Arbeit mit dem Beckenboden werden die Themen des 1. Chakras: Wurzelchakra und auch des 2. Chakras: Sakralchakra angesprochen. Diese sind:

1. Chakra oder Wurzelchakra

Themen: Erdung, Gleichgewicht, Lebenskraft, Willenskraft, Stabilität, Mut, Durchsetzungskraft, Urvertrauen, im Leben stehen, das Unbewusste.
(Blockade: Ängste, Depressionen, Misstrauen, Wutanfälle, mangelndes Selbstbewusstsein, Kraftlosigkeit.)

Sanskrit: Muladhara

Position: Beckenboden

Farbe: Rot

Form: 4-blättrige Lotosblüte

2. Chakra, Sakralchakra oder Sexualchakra

Themen: Partnerschaft, Sexualität, Schöpferkraft, Lust, Sinnlichkeit, Fülle, Lebensfreude, Kreativität.
(Blockade: Schuldgefühle, Sorgen, sexuelle Störungen, Mangelsituationen, Freudlosigkeit.)

Sanskrit: Svadhisthana

Position: Unterbauch

Farbe: Orange

Form: 6-blättrige Lotosblüte

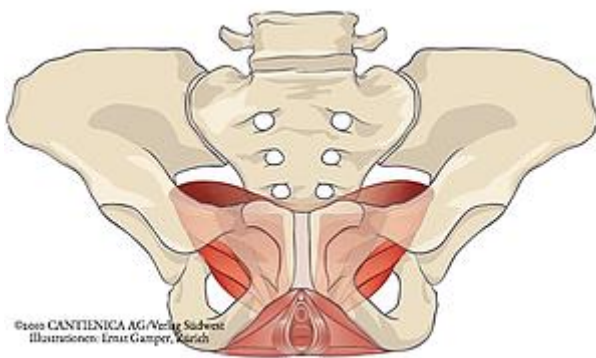
- Mit dem Beckenboden verbundene Körperregionen nach dem yogischen Energiekonzept:

Becken, Beine, Füße.

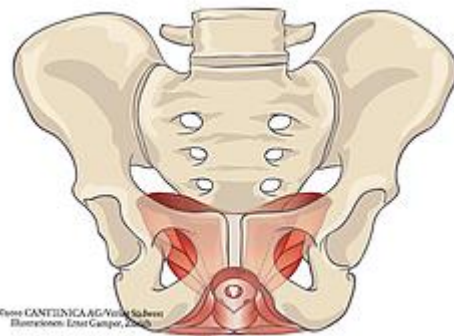
Hieraus ergibt sich für die Arbeit mit dem Beckenboden, dass neben den Bewegungen und Positionen, die den Beckenraum direkt betreffen, grundsätzlich auch sehr gut Stand- und Einbein- bzw. Gleichgewichtspositionen geeignet sind.

- Zum Thema Beckenboden und Yoga sind folgende Artikel empfehlenswert zum Nachlesen:
 „Yoga und Beckenboden“ von Anna Trökes und „Der Beckenboden - ein Muskel wie jeder andere?“ von Lillia Wuttich. Beide im Internet zu finden (siehe Literatur).

Der Beckenboden anatomisch und medizinisch (westlich):

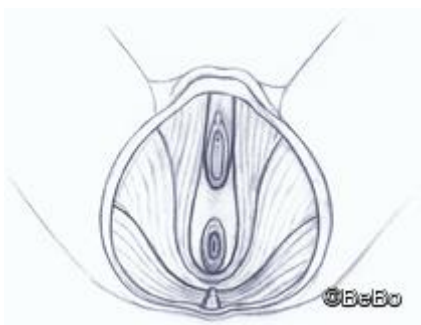


Beckenboden der Frau

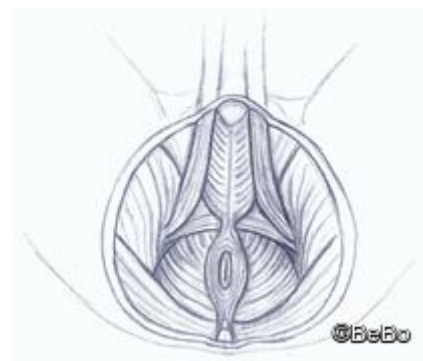


Beckenboden des Mannes

www.cantienica.com



Beckenboden der Frau



Beckenboden des Mannes

Die 3 Schichten des Beckenbodens:

- Äußere Schicht: Afterschließmuskel, Muskelhaltekreuz, U-Muskel (IC-Muskel)
Mittlere Schicht: Musculus transversus perinei superficialis
Innerste Schicht: Innerer Hauptmuskel: Musculus levator ani

- Recht anschauliches Anatomie-Video:

<http://www.gesundheit-blog.at/beckenbodentraining-yoga.html>

Muskuläre Wechselbeziehungen/Reflexzonen:

Äußere Beckenbodenschicht -> Augenpartie

Mittlere Beckenbodenschicht -> Schulterblatt-Region

Innerste Beckenbodenschicht -> Kiefer und Gaumen

Grundlagen aus dem Beckenboden-Training nach dem BeBo-Konzept

Beckenboden-Atmung:

Mit der Ausatmung den Beckenboden schließen, mit der Einatmung nachgeben, loslassen.

Das Beckenboden-Basis-Programm:

- A - das Becken bewegen, im Kreis, in Achten, vor und zurück, auch mit Musik, ...
- B - den Beckenboden rhythmisch anspannen und loslassen: 3-5 sec anspannen, 6-10 sec loslassen, entspannen. 50-100 Anspannungen pro Tag. Aber auch kurz-rhythmisch, z.B. mit den Lauten „Pick-Pick-Pick ...“
- C - den Beckenboden dauerhaft anspannen. Wichtig: dabei weiter atmen. Dazu kann man sich weiter bewegen, seinen Aktivitäten nachgehen.

(„Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ s.u./www.Beckenboden.com)

Praxis-Einheit bzw. Empfehlungen:

- Lockerung, Aktivierung und Wahrnehmung des Beckenbodens im Stand:
 - Allgemeine Lockerung durch Recken, Strecken, Schütteln, Klopfen ... des ganzen Körpers
 - Rythmische, wippende, auch stampfende Bewegungen mit dem ganzen Becken mit Musik:
 - 1. Musiktitel: Pata Pata von Miriam Makeba
 - Dann eher schwingende, kreisende Bewegungen mit dem Becken und Übergang zu freien Bewegungen mit dem Becken und dem ganzen Körper - auch mit Musik:
 - 2. Musiktitel: La Mer von Chantal Chamberland (Coverversion)
 - Im Stehen zur Ruhe kommen und Nachspüren: Fokus ganzer Körper und Beckenraum
 - Yoga Berg-Position einnehmen (aufrechter Stand) und bewusst das Mula-Banda setzen:
 - Schließen der Öffnungen des Beckenbodens und den Dampfpunkt nach innen, oben ziehen. Diese Spannung so gut es geht während der folgenden Yoga-Bewegungen halten oder immer wieder erneuern.
 - Hilfreiche Vorstellung zum Setzen des Mula-Bandha: ein Tuch mittig (Dampfpunkt) wie ein Zirkuszelt Dach hoch ziehen.

- Anschließende Yoga-Folgen und -Positionen:
 - Einsteigergemäße Variation des Ashtanga Sonnengrußes, **Fokus** bei der Ausführung: immer wieder beim Aktivieren des Beckenbodens, anspannen nach innen-oben bzw. dehnen, je nach Position. Recht gute Beschreibung:



[Yoga Sonnengruß A für Anfänger | Surya Namaskar | Jede Haltung einzeln erklärt Mady Morrison](#)

- Auch gut geeignet - Der Mondgruß bzw. Elemente daraus - Beispiele:



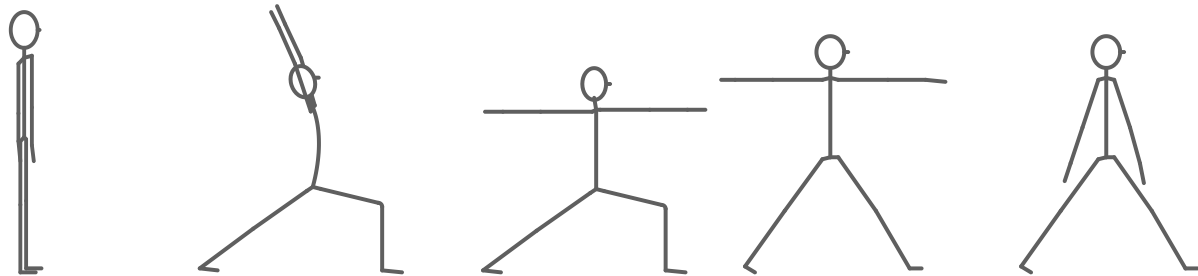
<https://www.youtube.com/watch?v=ERvsPwzLk3c>



<https://www.youtube.com/watch?v=BIeF-WI2AIU>

- **Standpositionen - Folge:** Krieger*in - Dreieck - Baum
Fokus bei der Ausführung: Füße fest zum Boden schieben, drücken.

1. Durchgang rechter Fuß zurück beginnen, dann 2. Durchgang andere Seite, links zurück



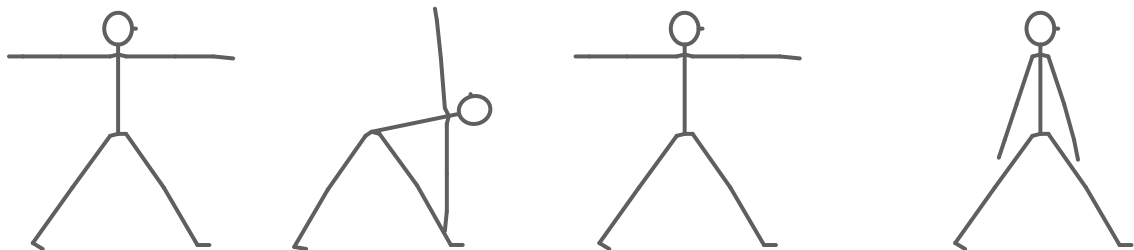
Grundhaltung

ea*/Krieger I

aa*/Krieger II

ea/ Bein strecken

aa/Arme sinken



ea/ Arme heben

aa/Dreieck
ea/Blick zur oberen Hand
aa/Blick nach unten

ea/Oberkörper aufrichte

aa/Arme sinken

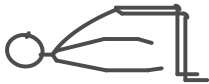


ea/Baum und aa/dort ankommen
*ea = einatmen

ea/ auflösen und
*aa = ausatmen

aa/ankommen in Grundhaltung

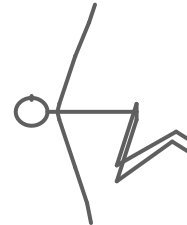
- Ausklingende Positionen am Boden:
 - o In Rückenlage am Boden ankommen und eine Weile Nachspüren.
 - o Dann: Schulterbrücke - Päckchen-Haltung - Krokodil



Schulterbrücke:
Sehr geeignet auch als Umkehrhaltung! Umkehrhaltungen sind wichtig für den Beckenboden.



Päckchen-Haltung



Krokodil:
aa/Beide Knie rechts und Blick links, ea/ alles zur Mitte, aa/ beide Knie zur anderen Seite.

- Abschluss-Entspannung:



Ruhehaltung

- Endentspannung, Fokus: mit der Aufmerksamkeit den BB „berühren“, Atemübung/Vorstellungsübung „Meereswellen“:

Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem. Stelle Dir vor, die Atemwellen seien Meereswellen. Diese fließen in Deinen Körper ein und aus, so als wäre Dein Körper wie eine Meeresbucht. Der einströmende Atem ist wie die einfließende Meereswelle und der ausströmende Atem ist wie die hinausfließende Meereswelle.

Vielleicht ist Dein Beckenboden der Sandstrand Deiner Meeresbucht. Vielleicht kannst Du die Meereswellen sogar bis zum Sandstrand wahrnehmen.

(aus: „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ s.u.)

Literatur:

„Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“

Y. Keller / J. Krucker / M. Seleger, BeBo® Verlag & Training, Zürich
9. Auflage, 2015

„Die versteckte Kraft im Mann“

M. Seleger / J. Krucker / Y. Keller / Dr. F. Trinkler, BeBo® Verlag & Training, Zürich
3. Auflage, 2013

Beide Titel unter: <http://www.beckenboden.com>

„Tigerfeeling“ – das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn“

B. Cantieni, Südwest Verlag/Random House, München 2012

„Beckenboden-Yoga“

S. Lucke, Windpferd Verlag, Oberstorf, 2015

„Der Beckenboden – ein Muskel wie jeder andere?“

L. Wuttich, www.lillawuttich.de, Zugriff vom 9.9.2016

7

„Yoga und Beckenboden“

A. Trökes, <http://www.yoga-aktuell.de/yoga-praxis/yoga-fur-frauen/yoga-und-beckenboden/2/>

Zugriff vom 9.9.2016

„Das große Yoga Basisbuch“

U. Ostermeier-Sitkowski, Trias-Verlag, München 2012

„Yoga für Hüfte und Beckenboden“

Yoga-Vidya:

https://www.yoga-vidya.de/fileadmin/yv/Yogatherapie/Reihen_PDFs/Yoga_fuer_Huefte_und_Beckenboden.pdf

Zugriff vom 21.8.2017