

Becken yoga

Text: Sandra Cammann

Der Schlüssel für kraftvolle Asanas ist die Aufrichtung des Beckens – dem zentralen Schwerpunkt unseres Körpers. Diese Mitte und ihre faszinierende Muskulatur zu erkunden, kann viele Vorteile mit sich bringen. Der Beckenboden ist unsere innere Basis. Ist diese Muskelgruppe gestört, bröckelt das Fundament an Beckenknochen und Rückenwirbeln.

Die Beckenbodenmuskeln verbinden die Beine mit dem Oberkörper und richten uns auf. Mit starken Beckenbodenmuskeln erfahren wir eine starke Erdung und stehen fest mit beiden Beinen auf der Erde. Daher ist der Beckenboden die zentrale Basis für alle Bewegungen, eine gute Körperhaltung, mehr Dynamik, ein stabiles Gleichgewicht und eine harmonische Koordination. Ist der Beckenboden fit, fühlt man sich wohler, leistungsfähiger und fitter. Die ganze Rumpfmuskulatur verändert sich positiv, wenn der Beckenboden stark ist. Der Bauch wird flacher und die Brust richtet sich auf. Auch die Psyche profitiert von einer starken Tiefenmuskulatur!

So ist der Beckenboden aufgebaut:

Das Becken ist wie eine knöchernen Schale, die lebenswichtige Organe wie Eingeweide, Blase, Darm und bei Frauen die Gebärmutter trägt. Der Beckenausgang wird durch drei Muskelschichten verschlossen, die Handteller groß sind. Durch ein feines „Hängemattensystem“ werden die Organe ausbalanciert. Die Beckenbodenmuskeln bilden den Abschluss des Bauchraumes und sind ein wesentlicher Teil des Halteapparates. Ihr Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organstütze und Gefühlsleben beim Geschlechtsverkehr kann gezielt trainiert werden, um Harmonie auf allen Ebenen wiederherzustellen.

Erste Schicht:

- zwei Schlaufen, die eine Acht bilden
- die äußerste Schicht liegt direkt unter der Hautoberfläche
- verbindet das Steißbein mit dem Schambein

- die zwei Ringmuskeln können die Öffnungen des Körpers (Harnröhre und After) verschließen
- diese Muskelschicht kann unabhängig von den beiden anderen Schichten angespannt werden
- im Dampfpunkt – Punkt zwischen Anus und Vagina – sind alle drei Schichten miteinander verbunden

Dieses Zentrum ist Energiepunkt des untersten Chakras. Das Wurzelchakra steht in Verbindung mit den Beinen, den Füßen, Zähnen, Knochen und der Verdauung.

Übung zum Erspüren: Die Schließmuskeln aktiv verschließen.

Zweite Schicht:

- liegt über der äußeren Beckenbodenschicht und ist von beiden Seiten in eine Schicht festen Gewebes eingebettet
- als Dreieck sitzt sie zwischen Sitzbeinknochen und Schambein
- federt Druckbelastungen aus dem Bauchraum ab, wie sie beim Husten oder Niesen entstehen
- Hauptaufgabe: die Stabilisierung des Beckens
- ein großer Teil dieser Muskelfasern ist dem direkten Willen unterworfen

Übung zum Erspüren: Schiebe die Finger unter deine Sitzbeinknochen, während du aufrecht auf einem harten Stuhl sitzt. Ziehe sanft die Sitzbeinknochen nach innen. Die Bewegung ist minimal, aber dennoch gut spürbar. Wichtig: Die Gesäßmuskulatur entspannt halten.

Dritte Schicht:

- Die innerste Muskelschicht kleidet fächerförmig die Beckenschale aus
- verläuft vom Kreuzbein bis zum Schambein
- kann kaum unabhängig angespannt werden, hat aber das höchste Schwingungspotential nach oben und unten
- beim Singen, Sprechen und jedem Atemzug wird diese Schicht in Schwingung versetzt
- ist sie angespannt, erhöht sich die gesamte Spannung im Körper, ist sie schlaff, erschlafft auch der Rest!

- Das seelische Empfinden und die innere Haltung werden hierbei maßgeblich beeinflusst

Hier ist der Sitz des zweiten Chakras: das Sakralchakra, wo Gefühle von Liebe und Hass transformiert werden. Ein ausgeglichenes zweites Chakra hat zur Folge, dass man das Leben mit all seinen Sinnen genießen kann.

Übung zum Erspüren: Lege jeweils die Fingerspitzen einer Hand an dein Steißbein und an dein Schambein. Konzentriere dich auf die Tiefe deines Beckens. Nun drücke kräftig auf die beiden Knochen und spüre, wie sich sanft dieses Band verkürzt bzw. die Spannung in der tiefsten Schicht verändert. Nimm dir bewusst Zeit zum Üben.

Die Aufgaben des Beckenbodens im Überblick:

- Stabilität für die Organe, den Rücken – bringt den Körper durch die Standfestigkeit mit den Füßen in die Zentralachse unserer Mitte
- Haltefunktion: Hält die Schließmuskulatur verschlossen bis zum Zeitpunkt der Entleerung, trägt innere Organe und verhindert ihr Absinken.
- Ausrichtung: die Wirbelsäule darf sich freier aufrichten, wenn der Beckenboden funktioniert. Damit wirkt er auch indirekt auf Knie und Füße.
- Kraft: Mit Beteiligung des Beckenbodens benötigen wir weniger Kraft für anstrengende Aktivitäten.
- Entspannung: Beim Entspannen, beim Sex, beim Gebären und auf der Toilette müssen wir den Beckenboden loslassen können. Nacken-, Rücken- und Knieprobleme können die Ursache in einem verspannten Beckenboden haben.
- Kontrolle: Der Beckenboden kontrolliert die Ausscheidung. Männer können überdies hinaus lernen, den Samenerguss zu kontrollieren, um ihren Partnerinnen längere Freuden zu bescheren.
- Flexibilität: Die Spannbreite zwischen An- und Entspannung ist sehr groß, daher braucht der Beckenboden ein hohes Maß an Flexibilität, um spontan reagieren zu können.
- Sexualität: Eine gute Durchblutung des Beckenbodens steigert die Empfindsamkeit beim Geschlechtsverkehr. Bei Frauen und Männern entstehen die Muskelzuckungen des Orgasmus im Schwellkörpermuskel der

äußeren Beckenbodenschicht. Gezielte Beckenbodenkontraktionen können zur Luststeigerung eingesetzt werden.

Bei Männern ist der Beckenboden anatomisch gesehen wesentlich stärker, dennoch gilt auch für sie: Der Beckenboden ist zuständig für die Stabilität der Wirbelsäule und der Stellung des Beckens zum Rumpf. In der fernöstlichen Kultur hat der Beckenboden – besonders für die Frauen – eine spirituelle Bedeutung. Er ist das Tor des Lebens. Durch die Fokussierung auf den Beckenboden können wir ins Körperbewusstsein mit einer tiefen Verbindung zur inneren Mitte kommen. Es ist der Weg zur Weiblichkeit und innerer Kraft.

Tipp: Um den Beckenboden zu entspannen, hilft es manchmal auch, den Kiefer zu entspannen durch Massage, Kieferbewegungen oder bewusstes Loslassen!

Eine geniale Kombi: Yoga und Beckenbodentraining

Beckenbodenyoga ist die Basis für mehr Stabilität, Sicherheit, Kraft, Aufrichtung und einen freien Energiefluss. Große Themen sind Bewusstwerdung, Entspannung und Stärkung des Beckenbodens unter Einbeziehen von Geist und Seele. Die tiefe Yogaatmung und Übungen mit Mula Bandha sowie Gleichgewichtshaltungen wirken auf den Beckenboden. Dehnübungen, welche das Becken öffnen, lösen verspannte und verkürzte Strukturen. Dadurch ist es auch dem Beckenboden möglich zu entspannen und flexibler zu werden.

Viele Asanas (Yogaübungen) wirken auf den Beckenboden bei richtiger Ausführung, lösen Blockaden und fördern die Durchblutung. Ein aktiver und gesunder Beckenboden verleiht kraftvollen Yogaübungen mehr Stabilität, Zentriertheit und gleichzeitig Leichtigkeit. Die anschließende Tiefenentspannung verinnerlicht das Erfahrene, bringt die Muskelschwingung herunter und führt in die Mitte. Sogar das Singen von Mantrén versetzt den Beckenboden in heilsame Schwingungen. Für viele Einsteiger ist es schwierig, den Beckenboden zu erspüren. Die Nervenverbindungen vom Gehirn zum Beckenboden müssen erst wieder neu verknüpft werden, weil es in der Regel ein Bereich ist, der kaum bis gar keine Aufmerksamkeit erhält.

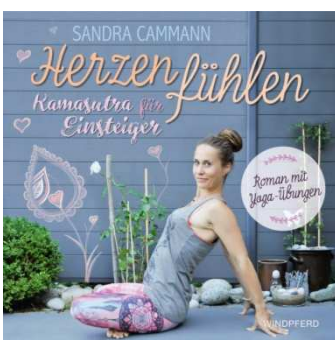
Beckenboden und Atmung

Der Beckenboden ist mit der Atmung rhythmisch verbunden. Durch das Zwerchfell wird ein gesunder Beckenboden mit jedem Atemzug leicht trainiert und durchblutet.

Mit der Einatmung dehnt sich das Zwerchfell auf und schiebt die Bauchorgane nach unten vorne. Der Beckenboden gibt nach und weitet sich. Mit der Ausatmung wird das Zwerchfell durch die natürliche Kontraktion des Beckenbodens und der Bauchmuskeln nach oben geschoben. Dadurch besitzt der Beckenboden normalerweise eine wunderbare Dynamik und Flexibilität.

Mula Bandha –Wurzelschluss

Die Wurzelschleuse, Mula Bandha, ist eine kräftige Kontraktion von Muskeln und Stimulation von heilsamen Energien. Das Wort Bandha bedeutet übersetzt Verbindung oder Band. Mula Bandha bedeutet Wurzelschluss – es geht um Muskelkontraktionen, die den Körper dabei unterstützen gegen die Schwerkraft nach oben zu streben und dabei trotzdem tiefer in die Positionen hineinzukommen. Die Energie soll nach oben strömen und nicht nach unten verloren gehen. Diese Kontraktionen verbinden die Körpervorder- mit der Rückseite. Der untere Rücken wird entlastet. So erzeugt Mula Bandha einerseits Stabilität und andererseits Entlastung. Der Wurzelschluss sorgt für einen starken Beckenboden, indem man mit der Ausatmung den Schließmuskel und die Vagina fest zusammenzieht. Diese Muskelkontraktion kann in einer sanften, schnellen und fließenden Bewegung ausgeführt werden. Die Spannung soll gehalten werden. Sie kann mit der Ein- oder Ausatmung aktiviert werden und manchmal sogar durchgehend während einer Übung gehalten werden. Mula Bandha kann in jeder Position ausgeführt werden und ist praktisch unsichtbar. Erst werden die Muskeln bewusst angezogen, dann wieder losgelassen – oft in Verbindung mit der Atmung. Man spürt sofort, dass Gleichgewichtspositionen stabiler werden, kraftvolle Positionen weniger Kraft benötigen und Dehnungen leichter werden. Besonders in den stehenden Positionen kann der Wurzelschluss Stabilität in den Körper bringen. Mula Bandha wirkt wie eine Schraube, welche die Beine im Boden verankert. Eine unsichtbare Übung mit großer Wirkung!



Beckenbodenyoga-Roman „Herzen fühlen – Kamasutra für Einsteiger“ (von Sandra Cammann, ISBN 978-3-86410-173-1)

Praktische Übungen

Warm Up

1. Verwurzeln und atmen
2. Beckenboden tanzen lassen, vorne anspannen, hinten, beim Einatmen, beim Ausatmen, Spannung halten
3. Atem anhalten, Hände reiben und Augen öffnen
4. Beckenkreisen alle Richtungen + liegende Acht

Hauptphase

Gleichgewichtsübung:

1. Baum: Einatmen in den Baum, ausatmen in den festen Stand, Seite wechseln/Variation: geschlossene Augen/kleine Lymphdrainage.

Fokussierung/Blick nach innen lenken:

2. Bogenschütze mit Fokussierungsblick und Mula Bandha bei der Ausatmung.

Beckenboden und Bauch ansteuern:

3. Katze/Kuh im Stehen

Kraft im Stehen:

4. Stuhl mit Mula Bhandha (dynamisch an- und entspannen in der unteren Position), Wechselübung: breite Vorbeuge mit Armen hinter dem Rücken, Fingerspitzen zur Decke in die Rückenschaukel

Entspannung/Körperwahrnehmung im Sitzen:

5. Sufikreise + anschließende Kiefernmassage

Wirbelsäule mobilisieren:

6. Im 4-Füßler Hüftkreise und Rücken schlängeln

Kraft im Sitzen/Balance:

7. V-Sitz in 3 Varianten (festhalten, loslassen, Beine bewegen/Fußsohlen aneinander und drücken)
8. Massage Rücken: Rückenroller

Kraft im Liegen:

9. Kleine Brücke (alle Varianten: Becken halb kreisen, ganz kreisen, Po locker, ein Bein hoch)

Konzentrierte Kraft in Bauch und Beckenboden:

10. Halbes Krokodil: In der Rückenlage beide Beine zur Seite kippen. Die Schultern auf dem Boden stabilisieren. Mula Bandha anspannen und mit den Beinen auf der Seite das obere Bein strecken. Wieder beugen und alles zurück in die Mitte führen. Bein wechseln.
11. Hüftöffner: Oberkörper anheben, Becken anheben im Wechsel

Abwärmen

Dehnung der tiefen Beckenmuskeln:

1. Im Hüftöffner die Beine anziehen
2. Glückliches Baby
3. Tiefenentspannung 10 – 15 Minuten Yoganidra