

Teilnehmerunterlagen Übung 6:

Entspannungsübungen für den Beckenboden

1) Beckenuhr nach Feldenkrais©

Mit aufgestellten Beinen auf den Boden legen, Knie und Füße sollen hüftbreit stehen. Kipp das Becken nach unten und oben, d.h. einmal hebt sich der Lendenbereich, dann berührt er vielleicht den Boden. Die Bewegung soll leicht sein also möchtest du dein Becken wie eine Nusschale bewegen. 20x, dann Pause mit ausgestreckten Beinen.

Wieder die Beine aufstellen, kipp nun das Becken links und rechts, d.h. einmal hebt sich die rechte, dann die linke Hüfte. Achtung – Knie dürfen nicht auf die Seite kippen!!!! 20x – dann Pause

Stell dir nun vor, dein Becken liegt auf einem Zifferblatt/Uhr von 1-12. Beginn nun entlang der Ziffern dein Becken zu kreisen. Die Vorstellung der Uhr erleichtert die runde Bewegung. Achte auf die gleichmäßige Bewegung, wie rund ist deine Uhr? 12 Uhr ist meist im Bereich unterhalb des Nabels, 6 Uhr beim Steißbein, 9 Uhr und 3 Uhr entweder linke oder rechte Hüfte. Kannst du alle Ziffern gleich leicht erreichen?

Wechsle die Richtung des Kreises.

Probier einmal schneller zu kreisen, dann wieder langsamer.

2) Körperwahrnehmung - Body Scan

Komm zur Ruhe, atme tief in den Bauch hinein und spüre, wie sich mit jedem Atemzug die Bauchdecke leicht hebt und senkt. Lass dir etwas Zeit.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit in den linken Fuß. Stell dir vor, dass du bis in die Zehen „hinein atmest“. Spüre den großen Zeh, den kleinen, die Zehen dazwischen. Registriere alle Empfindungen und Spannungen: Sind deine Zehen warm oder kalt, oder beginnen sie plötzlich zu kribbeln... Wenn du nichts spürst, dann eben nicht. Welche Empfindungen auch immer auftauchen – sie werden einfach nur wahrgenommen. Dann stell dir vor, dass du mit dem Ausatmen alle Gefühle und Spannungen loslässt. Auf diese Weise lenkst du deine Aufmerksamkeit nach und nach auf Fußsohle, Fußrücken, Sprunggelenk, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Leiste,... Taste so deinen ganzen Körper ab: rechter Fuß bis Leiste, Unterleib, Gesäß und Becken, die Wirbelsäule von unten nach oben, Finger der linken Hand bis zur Schulter, Finger der rechten Hand bis zur Schulter, Nacken, Hals, Gesicht, Kopf bis zum höchsten Punkt. Spüre noch einmal deine Atmung und komm in deinem Tempo in die Gegenwart zurück.

Teilnehmerunterlagen Übung 7: Hausübungsprogramm

Formulieren Sie nach dem SMART-Prinzip Ihr Trainingsziel für Ihr Beckenbodentraining

Zielfindung mit **SMART**

S spezifisch

M messbar

A aktivierbar

R realistisch

T terminiert

Formulieren Sie hier Ihr eigenes Ziel für Ihr Beckenbodentraining:

Trainingsplanung

Machen Sie sich bitte Gedanken dazu, wie Sie Ihren Trainingsplan für die zukünftige Zeit gestalten wollen. Suchen Sie sich hierfür aus den erlernten Trainingseinheiten Ihre Lieblingsübung aus.

| Elemente | Übung | Häufigkeit/ Sätze | Wiederholungen |
|------------------------------------|-------|-------------------|----------------|
| Erwärmung | | | |
| | | | |
| Mobilisation | | | |
| | | | |
| Stabilisation | | | |
| | | | |
| Entspannung/ Entlastung | | | |
| | | | |

An welchen Tagen planen Sie Ihr Training?

Werden Sie ein Hilfsmittel zulegen? Wenn ja, welches? Und warum?

Bei welchen Alltagsbewegungen wollen Sie bewusst den Beckenboden trainieren?