

# Beckenbodenentspannung

Schmerzen im Beckenboden? Schmerzhaftes Menstruation? Schmerzen beim Sex? Zu hohe Spannung im Beckenboden? Es wird immer viel über Krafttraining gesprochen und vergessen, dass es mindestens genauso häufig Beschwerden mit dem Beckenboden durch zu hohe Spannung gibt! Deshalb möchte ich dir hier verschiedene Entspannungstechniken für den Beckenboden zeigen.

Auf meinem Blog findest du eine angeleitete

*Beckenbodenmeditation*

(scanne einfach den Code)



## *Aufsteigendes Fußbad*

Ein aufsteigendes Fußbad fördert die Durchblutung nicht nur der Füße, sondern auch reflektorisch der Unterleibsorgane.

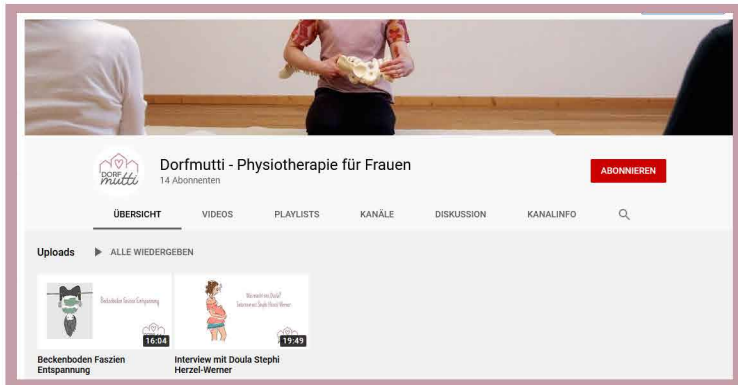
Fülle eine Schale mit warmem (ca 37 Grad) Wasser und stelle dir eine Thermoskanne mit heißem Wasser daneben. Mache es dir gemütlich und stelle deine Füße ins Wasser. Gieße nun für die nächsten ca. 10 Minuten immer wieder langsam heißes Wasser nach bis du (ca 40-42 Grad) Wohlfühltemperatur erreicht hast. Danach kannst du am besten gleich wohlig unter die Bettdecke hüpfen und einschlafen (oder dich gut zudecken und 30 Minuten nachruhen).



## *Vaginal Steaming*

Schnappe dir einen Topf und bringe Wasser mit Kräutern zum Kochen. Lasse es gut abkühlen, so dass der Dampf angenehm warm ist (vorsicht vor Verbrühungen!). Dann setzt du dich unterherum unbedeckt auf die Kante eines Stuhls, stellst den Topf unter dich und legst eine Decke über deine Beine, so dass der Dampf nicht entweichen kann. Jetzt darfst du 10 Minuten genießen, den Atem in den Bauch und Beckenboden fließen lassen und entspannen.

## Faszientension



Der Beckenboden besteht nicht nur aus Muskulatur, sondern auch aus Faszien, die die einzelnen Muskeln verbinden und die den Beckenboden mit anderen Muskeln und Organen, letztendlich dem ganzen Körper verbinden. Über die Faszien ist alles miteinander verbunden. Wusstest du, dass Faszien das Sinnesorgan für unsere Körperwahrnehmung sind?

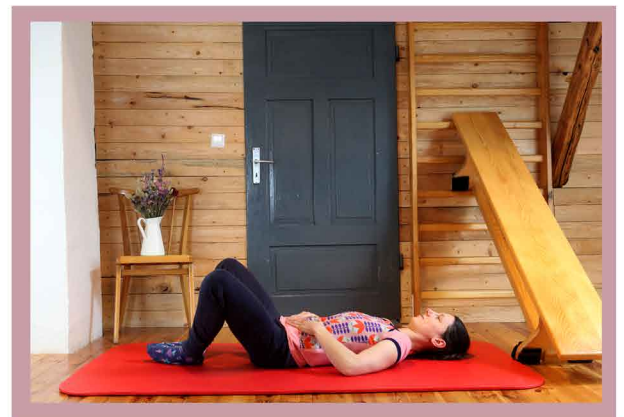
Eine angeleitete Faszientension für den Beckenboden findest du auf meinem YouTube Kanal.



## Neurogenes Zittern

Das Zittern (auch neurogenes Zittern genannt) ist ein Lösungsprozess der Anspannung aus dem Körper. Lege dich auf den Rücken und lasse deine Knie nach außen sinken, die Fußsohlen kommen zusammen. Lasse 3-5 Atemzüge in den Bauch fließen. Hebe nun deine Knie 5cm an und verweile dort wieder 3-5 Atemzüge lang. Wiederhole das ganze in deinem Tempo. Es kann sich ein Zittern einstellen, dass sich mit jedem Anheben verändert, muss aber nicht. Sei dann nicht verzweifelt, vielleicht ist es nicht die richtige Übung für dich. Du kannst das Zittern so lange beibehalten wie dir angenehm ist (allerdings nicht länger als 15 Minuten). Wenn dir danach ist, beende die Übung und strecke deine Beine aus. Spüre noch einmal nach, wie sich dein Körper jetzt anfühlt und was du während der Übung gespürt hast. Du kannst dies gern täglich machen.

Kennst du dieses Zittern schon z.B. von nach der Geburt oder auch anderen Situationen?



## Summen

Beckenboden Entspannung durch Summen??? Ja. Wie funktioniert das? Summe mal los (singen kann ich auch nicht, aber Summen kann jeder) was spürst du? Ein zartes Vibrieren breitet sich wohligh in deinem Körper aus. Experimentiere auch gern mit der Tonhöhe und beobachte, was sich verändert. Durch die Vibration im Kehlkopf wird der Vagusnerv stimuliert. Der läuft dort am Hals entlang und ist unser großer Entspannungsnerv. In einer Hirnfrequenzmessung können sogar ruhigere Gehirnströme gemessen werden. Und das macht entspannt und sorgt für gute Stimmung. Der Beckenboden zählt neben dem Kiefer, einem tiefen Pomuskel und dem Hüftbeuger auch zu den Stressmuskeln. Das heißt seine Spannung erhöht sich reflektorisch über Stress und wir können ihn mit Summen wunderbar in die andere Richtung beeinflussen. Und nun summe los und schwinde deine Hüften

