

BiB-Tipp

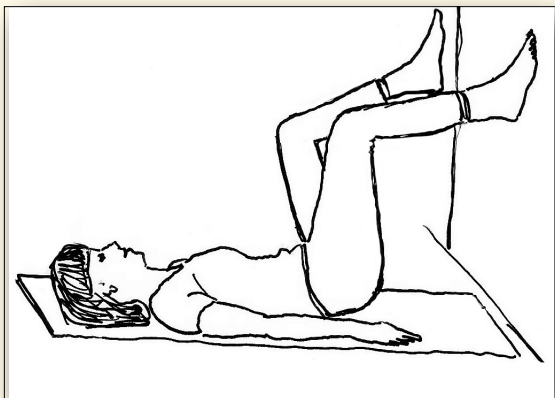
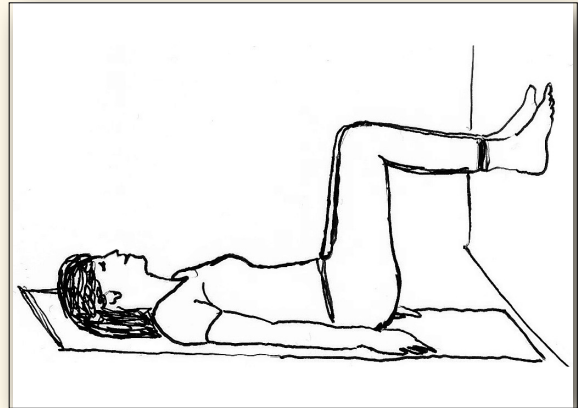
Kraftvoll den Beckenboden aktivieren und gut entspannen im Wechsel ist eine Super-Kombi! Bei dieser Übungsfolge wird zudem die Durchblutung der Muskulatur stark gefördert - das fühlt sich angenehm an und vertieft die Wahrnehmung.

Winter 2021

Liegesitz mit Beinen an der Wand

Positioniere dich im Liegen mit den Füßen an der Wand so, dass Rücken, Ober- und Unterschenkel jeweils rechte Winkel bilden.

- Atme tief und entspannt ein.
- Schmiege mit dem Ausatmen den unteren Rücken an den Boden, und aktiviere den Beckenboden zuerst, bevor du mit deinen Fußsohlen gegen die Wand drückst. Dein Becken darf sich dabei ein bisschen vom Boden abheben.
- Mit dem Einatmen lösen und Becken wieder ablegen. 20 Wiederholungen sind ein gutes Maß.



Tippeln

- Um die Ausdauer deiner Beckenbodenmuskulatur zu trainieren, aktivierst du mit dem Ausatmen deine Körperbasis kräftig, hebst dein Becken leicht an, schiebst die Füße gegen die Wand und atmest weiter, während du die Spannung hältst.
- Löse deine Füße abwechselnd von der Wand. Langsam und konzentriert! Dein Becken bleibt ganz gerade dabei, es kippt nicht hin und her.
- Spüre aufmerksam hin, wie die Spannung im

Beckenboden immer auf die Seite „fließt“, wo du den Druck auf die Wand gibst. Genieße dieses Gefühl von Kraft in Bewegung!

- Nach 20 langsamen Schrittschen an der Wand machst du eine kleine Pause und wiederholst das Tippeln mal nur mit den Fersen und danach nur mit den Ballen.

Entspannen an der Wand

- Schiebe jetzt beide Fersen einfach hoch, bis deine Beine gestreckt sind und entspann dich.
- Spüre hin zu deinem Beckenboden. Vermutlich wirst du merken, dass er immer noch mehr loslässt, je länger du in dieser Position bleibst. Begleite diese Entspannung mit deiner Aufmerksamkeit und genieße das wohlige Gefühl.

Wenn du die gesamte Abfolge wiederholst, wird sich dein Erleben nach der ersten Entspannung noch vertiefen.

Aufmerksamkeit für den Körper - atmen, spüren, loslassen - ist eine einfache und wohltuende Art der Meditation im Alltag.