



VERBESSERUNG der ZUSAMMENARBEIT von Beckenboden & Muskelkorsett

LateralPosition + PowerBreathing



Ausgangsposition:

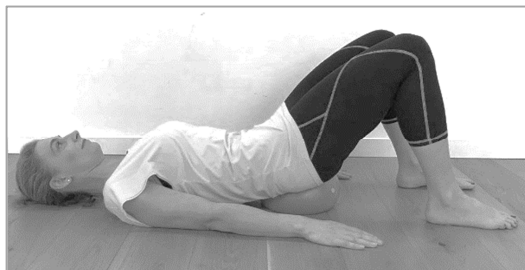
- Seitlage, exakt auf der Körperkante liegen, obere Schulter vom Kopf entfernen und Faust vor der Brust aufstellen
- Unterschenkel nach hinten wegklappen (zwischen Kopf und Knien bleibt eine gerade Linie)
- Beckenknochen stehen senkrecht genau übereinander, Knie stehen senkrecht genau übereinander
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- AUS durch die Lippenbremse „pffff...“, dabei Beckenboden anspannen und zusammen mit Bauch nach innen-oben spannen (Bauch wird flach), Rippenbögen schließen, Faust drückt fest in den Boden, so dass Spannung in der Taille entsteht
- EIN: Abstand zwischen Scheitel und Knien „gedanklich“ vergrößern, Atem fließt in den Bauch (den Bauch dabei nicht nach vorne hinausfallen lassen)

12-15 Wiederholungen je Seite

DorsalPosition + PelvicSwing



mit Ball oder Luftballon unter dem Steißbein

Ausgangsposition:

- Rückenlage mit weichem Ball (oder Kissen) unterm Steißbein
- Hals lang und Schultern entspannt
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

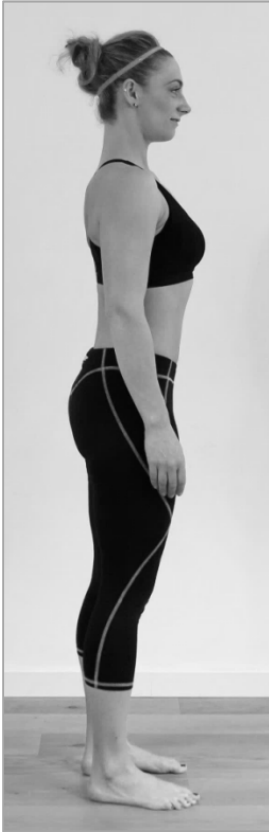
Technik:

- AUS durch die Lippenbremse „pffff...“: Beckenboden und Muskelkorsett aktivieren und mit dieser Spannung das Schambein Richtung Bauchnabel bringen, Lendenwirbeläule wird abgeflacht, das Kreuzbein leicht in den Ball schieben, Konzentration auf die Abstandverkürzung zwischen Rippenbögen und Schambein
- EIN: Spannung in der Körpermitte lässt etwas nach, Becken und Lendenwirbelsäule zurück in ihre Ausgangsposition

12-15 Wiederholungen



Standing + PowerBreathing



Ausgangsposition:

- die Füße stehen unter den Hüftgelenken, belaste gleichmäßig Fersen, Vorfuß, Fußaußenkanten, hebe das Fußgewölbe durch sanfte Fußspannung
- richte das Becken so aus, dass Hüftknochen und Schambein in einer frontalen Ebene liegen
- strecke die Wirbelsäule, hebe das Brustbein, entspanne den Schultergürtel rückwärts-abwärts
- Kiefer entspannen, Zunge locker am Mund-Boden
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- EIN: Atem fließt nach unten bis zum Schambein
- AUS durch die Lippenbremse „pfff“:
 - spanne zuerst den Beckenboden nach innen oben, wie ein innerer Aufzug fährt der Beckenboden nach oben
 - dann folgt der Unterbauch dem Beckenboden, der Bauch strafft sich vom Schambein beginnend nach oben, es fühlt sich an, als würdest Du eine zu enge Strumpfhose langsam von unten nach oben über den Bauch hochziehen
 - der Bauch wird flacher, die Taille wird schmaler
- EIN: Bauchspannung langsam lösen, spüren wie der Atem Bauchdecke und Beckenboden sanft dehnt, dabei aufrecht stehen bleiben

12-15 Wiederholungen!



LateralPosition + LegMoves



Ausgangsposition:

- Seitlage, Beckenknochen und Fußsohlen exakt senkrecht übereinander
- Scheitel und Fußsohlen voneinander entfernen, Längenspannung aufbauen
- Hand drück vor dem Bauch gegen den Boden
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- AUS: Beckenboden und Muskelkorsett anspannen, Beine wenige Centimeter vom Boden lösen, Taille arbeitet, NICHT wackeln
 - EIN: bis in den Unterleib atmen, dabei Beine langsam senken, den Bauch nicht nach vorne fallen lassen
- 8-10 Wiederholungen je Seite**

PronePosition + ButtTension



Ausgangsposition:

- Bauchlage, Schulterblattspitzen ziehen Richtung Gesäß, Stirn auf den Händen
- wem es nicht unangenehm ist, der legt sich ein kleines, dünnes Kissen unter den Bauch
- Füße strecken und wie eine Ballerina leicht auswärts drehen, dabei Po-Muskeln anspannen
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- AUS: Beckenboden aktivieren (Körperöffnungen verschließen und innerlich Richtung Kopf aktivieren), gleichzeitig Bauchnabel vom Boden weg nach innen holen, Po-Backen maximal anspannen, kneife sie so zusammen, als wolltest Du einen 100-Euro-Schein festhalten, den jemand klauen möchte
 - EIN: bis in den Unterleib atmen, Körperspannung lässt ein wenig nach
- 12-15 Wiederholungen**