

Beckenboden-Schulung in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist die Beckenbodenschulung etwas anders als nach der Geburt. Wir aktivieren den Beckenboden nur sanft und legen viel Wert auf die Entspannung.



Setup:

Für die Beckenbodenschulung setzt Du Dich auf einen harten Hocker oder Stuhl, Du spürst beide Sitzhocker auf dem Stuhl und setzt Dich gerade hin, der Schultergürtel sinkt entspannt nach hinten-unten. Die Füße stehen unter den Knien.

- Stell Dir den Beckenboden wie ein Trampolin im Unterleib vor, das aus drei übereinander angeordneten Schichten besteht. Auf diesem Trampolin liegt Dein Baby. Wir werden diese drei Schichten nacheinander ansprechen und erspüren!
- Wir beginnen mit der untersten Beckenboden-Muskelschicht, sie umschließt die Körperöffnungen Scheide und After wie eine Acht. Verschließe sanft die Körperöffnungen, als würdest Du zwei kleine Schwämme vorsichtig auswringen.
- Wir probieren das aus: Lass den Atem entspannt fließen, konzentriere Dich auf beide Körperöffnungen und verschließe sie sanft, dann lasse beide bewusst locker, stell Dir vor, wie sich Scheide und Anus öffnen...
- Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die unterste Beckenboden-Etage (= Schließ- & Schwellkörpermuskeln) hast.
- Die mittlere Beckenboden-Schicht ist aufgespannt zwischen den Sitzhöckern. Stell Dir vor, die Sitzhocker streben aufeinander zu. Es bewegt sich nichts, aber durch diese Bewegungsvorstellung entsteht Spannung in der mittleren Schicht. Wichtig: Po-Muskel locker lassen!
- Probiere den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung aus: Sitzhocker spannen Richtung Damm und Du fühlst Spannung im Unterleib, dann locker lassen und die Sitzhocker streben auseinander und Du stellst Dir Weite zwischen den Sitzhöckern vor...
- Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die mittlere Beckenboden-Etage hast.
- Nun die oberste Schicht, die man durch innerliche Streckung anspannt: Spanne das Schambein und das Steißbein aufeinander zu, stell Dir vor, sie ziehen sich magnetisch an und treffen sich in der Mitte, auf diesem Mittelpunkt liegt Dein Baby, hebe das Baby ein wenig nach oben, spüre die Spannung direkt unter dem Baby. Dann streben Schambein und Steißbein wieder voneinander weg, der Beckenboden dazwischen wird weit, das Baby sinkt schwer Richtung Stuhl, Du spürst Weichheit und Schwere im Unterleib.
- Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die oberste Beckenboden-Etage hast.
- **Jetzt alle Muskelschichten zusammen:**
Anspannen = Beide Körperöffnungen sanft verschließen, beide Sitzhocker Richtung Damm spannen (Po bleibt locker), Schambein und Steißbein Richtung Damm spannen und das baby innerlich anheben, Rücken strecken und groß werden. Spüre die Spannung und den Halt in der Körpermitte!
Entspannen = Rücken entspannen (ohne rund zu werden), das Baby sinkt nach unten, Sitzhocker Schambein und Steißbein driften auseinander, Körperöffnungen weit machen, Spüre, wie die Körpermitte weich, schwer und offen nach unten sinkt.