

Ein neues Bewusstsein für den Beckenboden

Einige Anregungen aus dem ganzheitlichen Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters

von Paula Ellen Kleine-Vortmeyer

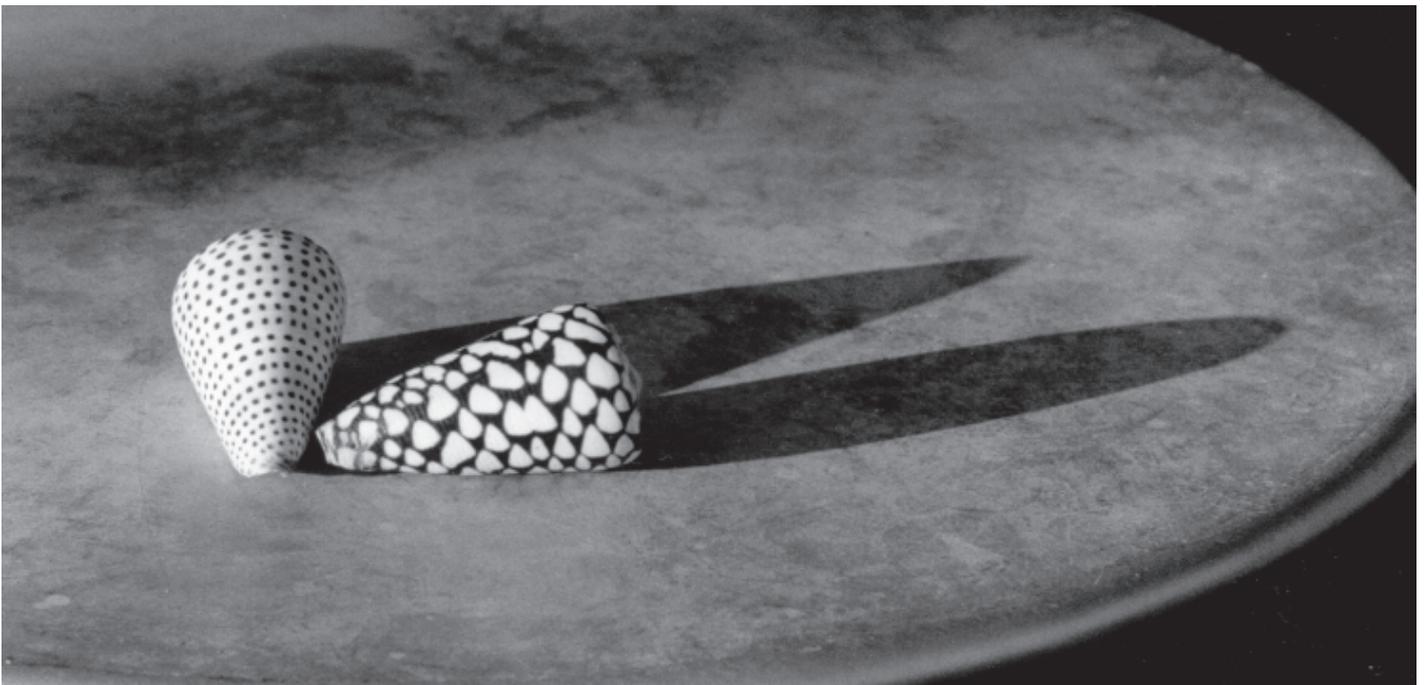
Der Beckenboden ist ein tragendes Element im Körper. Er ist der Schatz im Schritt, der in drei Muskelschichten dafür sorgt, dass Gebärmutter, Blase und Darm ihren Halt haben, dass wir dicht bleiben und beschwingten Schrittes durch die Welt gehen. Ein aktiver Beckenboden unterstützt unsere Aufrichtung, entlastet den Rücken, die Hüft- und Kniegelenke und fördert unsere Lust an der Lust. Das Trainieren der drei Muskelschichten lädt unser Gehirn am stärksten von allen Muskeltrainings energetisch auf. Wenn der Beckenboden in flexibler Kraft steht, trägt er Frau/ Mann im wahrsten Sinne des Wortes durchs Leben.

Im Zustand des Beckenbodens spiegelt sich mein innerstes Verhältnis zu Themen wie: Getragen sein - mich öffnen und mich schließen können - zugreifen und loslassen - anspannen und entspannen. So kann er in seiner Gesamtheit oder in bestimmten Teilen sehr angespannt und verschlossen sein (zu hoher Grundtonus) oder sehr offen und schlaff sein (zu geringer Grundtonus). In beiden Fällen kann der Beckenboden nicht allen Anforderungen und Bedürfnissen des Alltags gerecht werden.

Die weit verbreitete Auffassung vom Trainieren, indem ich möglichst lange und fest „zukneife“ ist längst vom Wissen über optimalen Muskelaufbau und Wissen über Funktion und Aufgaben des Beckenbodens überholt worden. Der Beckenboden schwingt mit jedem Atemzug. Für ein aktivierendes Training brauchen die Muskeln das Langwerden, das Auseinandergleiten der Muskelfibrillen (Dehnreiz) und das Kurzwerden, das Ineinandergleiten (Verkürzungsreiz). So baut sich eine wohlige Grund-

spannung und Flexibilität auf. Eine schöne Spürübung dafür ist die Blüte:

Nimm dir 10 Minuten Zeit, lege dich bequem auf den Rücken mit aufgestellten Beinen und lass dich einen Moment von der Erde tragen. Lege deine Hände auf den Bereich, wo die Rippen in den Bauchraum übergehen und lass dich dort von deinem Atem bewegen. Spüre die Bewegungen des Einatmens (EA) ... spüre die Bewegungen des Ausatmens (AA)spürst du das Weitwerden mit dem EA ... spürst du das leichte Zusammenziehen des AA unter deinen Händen wohnt das Zwerchfell, dein größter Atemmuskel. Dein Zwerchfell schwingt mit dem EA Richtung Bauchorgane/ Richtung Beckenboden und schwingt mit dem AA wieder Richtung Lunge ... Es schafft so Platz zum EA und unterstützt das AA. So schwingt das Zwerchfell mit dem EA nach unten und schaukelt sanft die Bauchorgane Richtung Beckenboden, der die Organe, sich leicht dehnend, in Empfang nimmt. Mit dem AA schaukeln die Bauchorgane sanft zurück und der Beckenboden wird leicht in den Körper hinein gesaugt. Du brauchst dafür nichts aktiv zu tun, nimm einfach wahr... Zwerchfell und Beckenboden schwingen wie zwei Segel im Atemwind ... bleibe einige Atemzüge bei diesem Bild wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit in den Schritt zu deinem Beckenboden. Stell dir nun vor, wie sich dein Beckenboden in eine Blüte verwandelt, die sich nach außen hin öffnet und schließt ... die Blüte öffnet sich mit deinem EA ... und sie schließt sich mit deinem AA ... mit jedem deiner EA öffnet sie sich und zeigt sich in all ihrer Pracht und Schönheit ... mit deinem AA schließt sie sich Blütenblatt für Blütenblatt. Weißt du, was für



eine Blüte es ist? ... Mit jedem EA öffnet sie sich in all ihrer Pracht und Schönheit ... mit jedem AA schließt sie sich Blütenblatt für Blütenblatt ... Bleibe für ein paar Atemzüge ganz mit deiner Blüte ... Vielleicht kannst du spüren, was dir leichter fällt, das Öffnen oder das Schließen. Nimm es einfach wahr als eine erste Information über deinen Beckenboden ... lass dir Zeit ... stell dich dann darauf ein diese Übung zu beenden. Verabschiede dich von deiner Blüte, vielleicht möchtest du dich bei ihr bedanken. Lass sie dann verblasen und spüre nach wie sich diese erste Begegnung in dir ausgewirkt hat.....

Diese Übung energetisiert den Beckenboden, bringt die Energie im kleinen Becken zum Fließen und bahnt Spürwege zu diesem vielleicht noch unbekanntem Wesen.

Der Beckenboden beherbergt ein wichtiges energetisches Zentrum: das Basischakra.

Es liegt in der Mitte des Damms (Perineum) und im Shiatsu finden wir dort Tsubos des Empfängnis- und Lenkergefäßes. Das Basischakra verbindet uns mit unseren Wurzeln, mit dem, wo wir herkommen, mit unseren Ahninnen und mit unserem Willen hier auf der Erde zu sein.

Dieser Lebensbereich wird geschwächt:

durch den Verlust von äußerer und innerer Heimat : (z.B. durch Brüche in der Herkunftsfamilie, durch viele Umzüge, Vertreibungen, sex.Traumatisierungen)

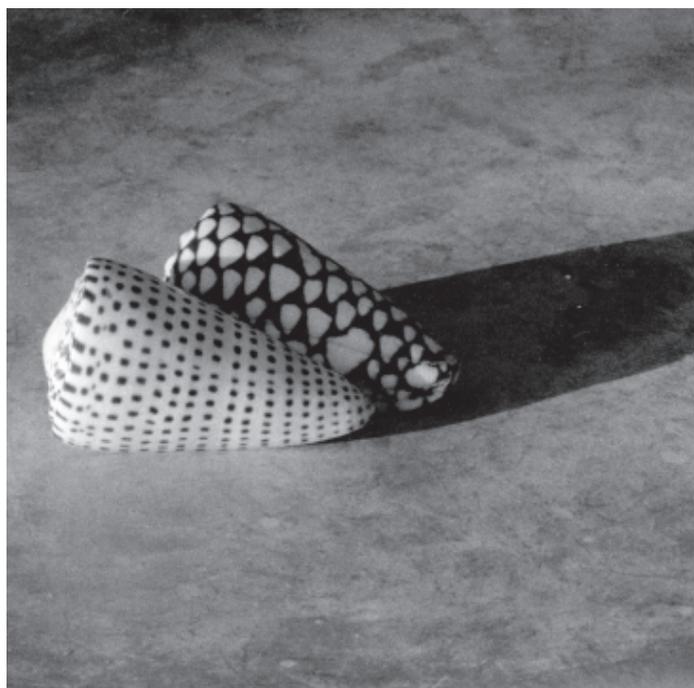
Gestärkt wird dieser Bereich:

durch das Erkennen der Themen und Versöhnung mit der Herkunftsfamilie - durch das bewusste Erinnern der Menschen, die mich genährt, gestärkt und unterstützt haben. Ich nenne dies die „Geschenke meiner Geschichte“ finden, würdigen und annehmen.

Diese Bezüge wurden mir in einer Zeit besonders deutlich, in der mein gesamter Boden unter den Füßen wankte. Inspiriert durch das afrikanische Sprichwort:

„Wir sind nur so groß (wie wir sind), weil wir auf den Schultern unserer Ahninnen stehen“, entwickelte ich die Übung :“die Würdigung einer Ahnin“.

In dieser Übung beziehe ich mich bewusst auf die Frauen im Leben einer Frau. Es ist meines Erachtens für Frauen in einer



immer noch patriarchalen Gesellschaft heilsam sich gegenseitig anzuerkennen in Liebe, Wissen und Autorität.

Die Übung:“Würdigung einer Ahnin“

Lege etwas zu schreiben oder zu malen bereit.

Ich lade dich ein: Halte einen Moment inne ... schließe die Augen, wenn du magst ... nimm ein paar tiefe Atemzüge ... und erinnere dich: an eine Frau in deinem Leben, die dich auf die eine oder andere Art genährt und unterstützt hat. Von der du vielleicht Wesentliches für dein Leben gelernt hast ... die dich berührt hat in ihrer Art zu sein, die dir ein Vorbild ist oder für dein Essen gesorgt hat. Auch wenn du jetzt denkst, eine solche Frau hat es in deinem Leben nicht gegeben, es muss sie gegeben haben, sonst wärst du nicht hier. Wenn du sie gefunden hast ... lade sie in diesen Moment ein ... vielleicht siehst du sie vor deinem inneren Auge ... vielleicht spürst du die Intensität der damaligen Begegnung ... Was genau ist es, was sie dir mitgegeben hat? Wie wirkt das Geschenk dieser Frau in dein jetziges Leben hinein? Spüre die Gefühle zu dieser Frau ... vielleicht möchtest du dich bei ihr bedanken für den Weg den sie dir eröffnet hat? Lass dir Zeit ... Stell dich nun darauf ein, dich von ihr zu verabschieden, in dem Wissen jederzeit wieder Kontakt mit ihr aufnehmen zu können. Wenn du magst, schreibe auf oder male was du in dieser Begegnung erfahren hast.

Sich einer solchen Frau zu erinnern, sich auf sie zu beziehen und ihr Geschenk zu würdigen, ist meiner Erfahrung nach sehr nährend und stabilisierend für den Beckenboden. Und beschwingend für das Herz!

Sollte das energetische Zentrum Damm unter der Geburt reissen oder geschnitten werden: Ringelblume und Johanniskraut sind heilsame Pflanzenbegleiterinnen. Ringelblumenessenz (damit spülen oder betupfen) sorgt für gute Wundheilung. Später als Salbe hält sie das Narbengewebe weich und elastisch. Johanniskrautöl unterstützt die Heilung der durchgeschnittenen Nerven- und Energiebahnen, z.B. wenn Taubheitsgefühle auftreten. Diese Hinwendung zur Dammnarbe kann auch noch Jahre oder Jahrzehnte danach erfolgen. Zusammen mit einem achtsamen Beckenbodentraining kann dieser Bereich wieder mehr Elastizität und Energie bekommen und die Verletzung kann auf allen Ebenen heilen.

Paula Ellen Kleine-Vortmeyer, geb. 1960

In ihrem ersten Leben: Landwirtin und Dipl.Ing.Agrarwissenschaften
Jetzt: Heilpraktikerin, Shiatsu-Praktikerin und -Lehrerin,
ganzheitliche Beckenbodentrainerin.

Sie entwickelte die Fortbildung „Basis, Kraft und Präsenz - der Beckenboden im Shiatsu“