



Der Beckenboden ist ein kleiner Muskel, der Großes bewirken kann. Er ist das Kraftzentrum unseres Körpers und wer sich um ihn kümmert, geht gelassener, fröhlicher und aufrechter durchs Leben.

# Kraft und Harmonie aus der Mitte

## Der Beckenboden

**A**uch wenn man ihn in der Regel kaum wahrnimmt – der Beckenboden ist ein sehr wichtiger Muskel in unserem Körper. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Beckenboden oft als „Wiege des Lebens“ bezeichnet. Und das liegt nicht nur an der Form, der Beckenbodenmuskulatur, die aussieht wie eine Hängematte, in der es sich Gebärmutter, Blase und Eierstöcke gemütlich machen, sondern auch an den vielen positiven Auswirkungen, die ein gesunder Beckenboden auf das Körpergefühl hat.

### Yin und Yang

Vor allem die Entspannung und Aktivierung des Beckenbodens – Yin und Yang – sind der Schlüssel für eine starke Mitte. Yin steht dabei für die weibliche Energie, Yang für die männliche. Leider leben wir derzeit in einer sehr Yang-dominierten Welt. Wir planen, strukturieren, kontrollieren, lernen zu leisten und zu schaffen. Wenn die weibliche Energie durch das männliche Yang zu sehr unterdrückt wird, entsteht jedoch ein Ungleichgewicht. Intuition, Kreativität, Genießen und Entspannung bleiben auf der Strecke. Studien belegen, dass z. B. eine Inkontinenz nicht nur entsteht, weil der Beckenboden zu schwach ist, sondern weil er oftmals eine viel zu hohe Spannung hat. Auch die weit verbreiteten Rückenschmerzen, Knie- und Hüftprobleme sowie schmerzhafte Verspannungen von Schultern, Nacken und Kiefer sind oft Folgen eines verkrampften Beckenbodens.

### Die Auswirkungen eines entspannten Beckenbodens

Lange Zeit wurde der Beckenboden (außer bei Schwangeren) vernachlässigt, doch inzwischen ist klar: eine gesunde Beckenbodenmuskulatur sorgt für eine stabile, aufrechte Körperhaltung, entlastet die Rückenmuskulatur, macht psychisch belastbarer, fröhlicher und gelassener. Die Leistungsfähigkeit steigt, man fühlt sich freier und kann besser loslassen. Außerdem werden durch die Harmonisierung



## 10 Jahre Praxis Stefanie Kriesl



### Mit viel Herz und Empathie

Wer einmal die Osteopathie-Praxis Stefanie Kriesl besucht hat, kommt gerne wieder. Die sehr persönliche und kompetente Betreuung durch das Therapeuten-Team von Inhaberin Stefanie Berlinger und die ganzheitliche Behandlung wissen die Patienten zu schätzen – vom Baby bis ins hohe Alter fühlen sich hier alle in besten Händen. Anlässlich des zehnjährigen Praxis-Jubiläums möchte sich Frau Berlinger (geb. Kriesl), auch im Namen ihrer Mitarbeiter, ganz herzlich bei ihren Patienten für die langjährige Treue bedanken.

Privatpraxis Stefanie Kriesl, St. Emmeram 52, 81925 München  
Tel. 92 33 43 36, [www.stefanie-kriesl.de](http://www.stefanie-kriesl.de)

### Übungen zur Aktivierung des Beckenbodens

#### Übung 1: Gesichts- und Kiefermuskeln entspannen

- Bewegen Sie Mund und Kiefer in alle Richtungen. Lassen Sie Ihren Kiefer dabei etwas geöffnet, die Zunge ruht am Gaumenbogen.
- Lippenbremse: Lassen Sie die Luft auf „Brrr“ zwischen den Lippen herausströmen.
- Strecken Sie die Zunge heraus, und zwar richtig in alle Richtungen, im und gegen den Uhrzeigersinn.

#### Übung 2: Beckenroller

- Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Füße hüftbreit an eine Wand. Die Knie sind rechtwinklig gebeugt. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Drücken Sie nun die Füße fest gegen die Wand, dadurch wird sich das Becken einrollen, die Spannung etwas halten und wieder entspannen.

#### Übung 3: Nierenschaukel

- Legen Sie sich auf den Rücken. Die Knie sind bis auf Brusthöhe gebeugt. Legen Sie beide Arme um die Knie. Die Hände greifen ineinander. Nun beginnen Sie mit dem gesamten Körper etwas nach links und rechts zu schaukeln.

#### Übung 4: Sitzender Schmetterling

- Legen Sie sich drei große Kissen zurecht. Ein Kissen kommt in den Rücken, sodass Sie ungefähr im 45-Grad-Winkel sitzen. Dann legen Sie die Knie links und rechts außen auf den anderen beiden Kissen ab. Die Fußsohlen berühren einander. Nun die Fersen und Fußsohlen aneinanderdrücken. Spannung für 15 bis 20 Sekunden halten und dann lösen.

Endorphine ausgeschüttet, die ein Gefühl von Vertrauen und Getragen werden entstehen lassen. On top wirkt der Bauch flacher, die Oberschenkel straffer, die Brust voller. Also Gründe genug, sich um den Beckenboden zu kümmern.

### Gezieltes Beckenbodentraining

Es gibt verschiedene Ansätze, um einen schwachen Beckenboden zu stärken und einen blockierten zu entspannen. Und auch, wenn es erstmal verwunderlich klingt – ein gutes Beckenbodentraining fängt im Mundraum an. Zwar liegen Beckenboden und Gesicht weit voneinander entfernt, doch sind Kiefer und Zunge verkrampft, können die Muskeln des Beckenbodens nicht gut aktiviert werden. Daher sollten Sie zu Beginn immer die Gesichts- und Kiefermuskeln bewusst lockern. Am besten gelingt das beim Küssen, aber zum Glück gibt auch andere Wege (siehe Kasten). Erst danach kommen Workouts, die direkt die Muskulatur rund um das Schambein ansteuern. Ein paar Minuten Training täglich reichen in der Regel aus. Zur Unterstützung sind aber auch fließende Sportarten wie Yin-Yoga oder osteopathische Sitzungen, bei denen die Spannungen im Gewebe ausgeglichen und Yin und Yang harmonisiert werden, sinnvoll.

**Kontakt** [www.stefanie-kriesl.de](http://www.stefanie-kriesl.de)