

Ganz-Frau-Übungen

Muskeln wahrnehmen

Wahrnehmung hat immer etwas damit zu tun, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, innezuhalten vom hektischen Alltag. Manche Übungen eignen sich für die Zeit direkt nach dem Aufwachen, andere eher für die Pause zwischendurch – schaffen Sie aber immer eine ruhige Umgebung hierfür. Die folgenden Wahrnehmungsübungen können Sie 2 Minuten am Stück üben. Besser immer mal wieder am Tag, 3- bis maximal 10-mal – am besten täglich oder 3-mal die Woche. Sie müssen auch nicht alle Übungen üben, 2 der folgenden reichen völlig aus.

Die Übungen eignen sich für alle. Frauen, die unter Dranginkontinenz leiden (mit einer Dyskoordination des Beckenbodens) müssen erst lernen zu spüren, um dann im richtigen Moment anzuspannen. Genauso müssen Frauen mit Belastungsinkontinenz (mit einer Schwäche des Beckenbodens) auch erst lernen wahrzunehmen, um anschließend zu kräftigen. Frauen mit Beckenbodenschmerz oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr müssen ebenfalls erst entspannen lernen, um dann locker zu lassen.



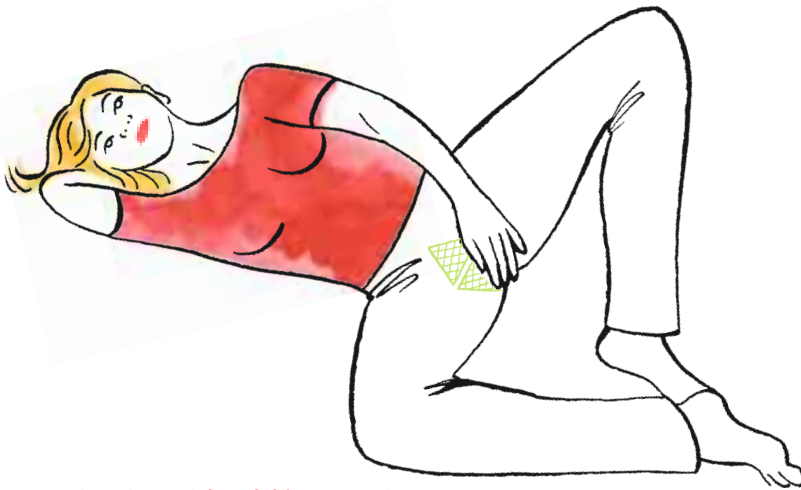
1. Wahrnehmungsübung: Selbsttest

Hilfsmittel: Übungs- oder Yogamatte.

Legen Sie sich in die stabile Seitenlage, das geht am besten im Bett oder auch auf einer Übungs- oder Yogamatte. Ihre Knie- und Hüftgelenke sind angewinkelt, achten Sie auf ein leichtes Hohlkreuz. Der Arm liegt angewinkelt unter Ihrem Kopf.

- **1.** Ertasten Sie mit Ihrer freien Hand Ihr Schambein und Ihr Steißbein. Erkunden Sie Ihre beiden Sitzbeinhöcker an Ihrem Gesäß.

- 2. Muskeln wahrnehmen:** Stellen Sie sich Ihren Beckenboden in Form einer Raute vor. Diese Raute ist wie ein elastisches Netz zwischen Ihren knöchernen Begrenzungen im Becken gespannt. Vorn ist das Netz am Schambein befestigt, hinten am Steißbein. Atmen Sie ruhig ein und aus und spüren Sie, wie das elastische Netz aus Muskeln leicht auf und ab schwingt.



So testen Sie, wie es sich anfühlt, wenn Sie anspannen.

Ganz-Frau-Übungen

- 3. ertasten Sie mit Ihrer freien Hand Ihren Damm. Legen Sie einen Finger direkt auf den Damm zwischen Scheide und Anus, direkt auf die Haut.
- 4. Atmen Sie ruhig weiter und beobachten Sie Ihre Atmung.
- 5. Beim nächsten Ausatmen ziehen Sie den Damm Richtung Bauchnabel und atmen ruhig weiter.
- 6. Halten Sie die Spannung und testen Sie, wie stark Sie anspannen können.
- 7. Mit dem Finger können Sie jetzt ertasten, wie sich der Damm verhält – bewegt er sich von Ihrem Finger weg oder vibriert er leicht. Ziel ist nur wahrzunehmen, was geschieht.
- 8. Führen Sie Ihren Finger in die Scheide ein. Spüren Sie, wie die Mus-

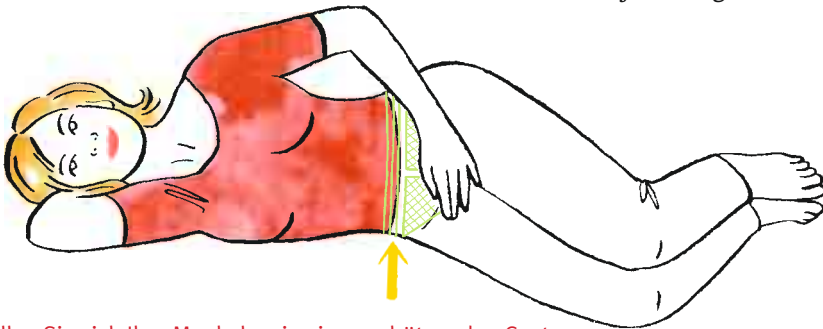
kulatur sich verhält, Ihr Finger sollte eingesogen werden und nicht herausgepresst (weil dies den Beckenboden schwächt).

Dauer: 3 Min. jeden Tag.

Steigerung:

- Legen Sie Ihre freie Hand jetzt auf Ihren Unterbauch, oberhalb des Schambeins. Beim Einatmen spüren Sie Ihren Unterbauch leicht an Ihrer Hand.
- Beim nächsten Ausatmen bewegen Sie Ihren Unterbauch von der Hand weg. Beobachten Sie Ihr rautenförmiges Netz und atmen Sie ganz entspannt weiter.

Dauer: 2 Min. jeden Tag.



Stellen Sie sich Ihre Muskeln wie einen schützenden Gurt vor.



Steigerung: Beckengurt

- Ihre Hand bleibt auf dem Unterbauch liegen, ziehen Sie Ihren Unterbauch von der Hand weg. Halten Sie diese Spannung – stellen Sie sich

Ihre Muskeln wie einen Gurt vor, der sich von innen um Ihr Becken legt.

- Atmen Sie entspannt weiter, während Sie die Spannung halten.

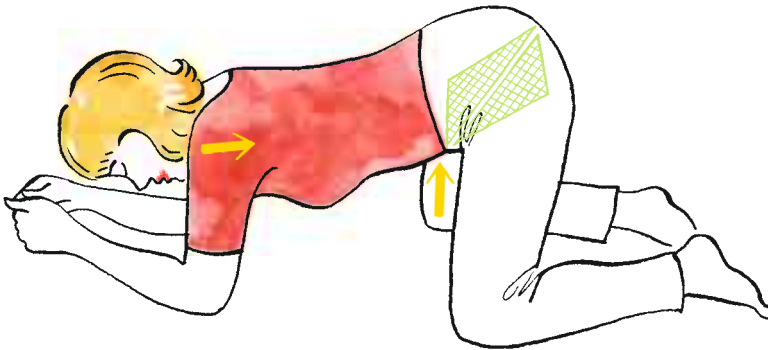
Dauer: 2 Min. jeden Tag.

2. Wahrnehmungsübung (hilft auch bei Rückenbeschwerden)

Hilfsmittel: Übungs- oder Yogamatte.

Legen Sie sich auf den Bauch auf eine Matte. Gehen in den Unterarmstütz: Die Ellbogen sind unter den Schulterge-

lenken, die Knie zeigen leicht nach außen und sind unter den Hüftgelenken. Der Rücken befindet sich im leichten Hohlkreuz.



Ihr Beckenboden ist rautenförmig in Ihrem Becken aufgespannt.