

## ***INHYPNOS*-Tipps**

**Nr. 12**

# **Beckenbodenübungen**

**Elmar Woelm**

© 2011

***INHYPNOS*<sup>®</sup>**



**Institut für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen**

**Beethovenstraße 23**

**49076 Osnabrück**

**[www.inhypnos.de](http://www.inhypnos.de)**

## Beckenbodenübungen

Beckenbodenübungen stärken den Beckenboden und wirken nicht nur (wie allgemein bekannt) gegen Senkungsbeschwerden der Frau und gegen Inkontinenz, sondern bei Männern auch positiv auf Prostata und Hoden. Sie haben darüber hinaus vielfältige weitere unterstützende Wirkungen. Die gesamte Beckenregion wird durchblutet, angeregt und gestärkt, der Hormonhaushalt wird positiv beeinflusst, wie auch die sexuelle Erlebnissfähigkeit.

Der Bereich des Beckenbodens ist ein sehr sensibler Ort, an dem bei allen Menschen viele Emotionen gespeichert sind: Angst, Wohlbehagen, Trauer, Wut, Schmerz, Enttäuschung, Verletzungen, Freude, Ekstase und so weiter. Durch die Anspannung und das Training dieser Region werden auch diese Emotionen beeinflusst, besonders durch die folgende Entspannung! Sie sollten also immer daran denken, bei Ihren Übungen auch der anschließenden Entspannung genügend Raum und Aufmerksamkeit zu schenken.

Beckenbodenübungen beziehen das Perineum ebenso mit ein wie die Schließmuskeln von Darm und Blase, sowie die Kontraktion von Scheide und Penis bzw. Peniswurzel. Bauch und Po sollten dabei entspannt bleiben. Die Übung Beckenbodens trainiert also eine Vielzahl Muskelgruppen im Bereich des Beckens.

Seien Sie sich bei der Übung der beteiligten Muskulatur so intensiv wie möglich bewusst. Spannen Sie Anus, Perineum und, wenn Sie eine Frau sind, Ihre Vagina an, als Mann den Bereich der Peniswurzel. Das kann anfangs ruhig etwas energischer und unkontrollierter geschehen. Es ist ein Gefühl, als würden Sie etwas von außen in sich hineinsaugen. Können Sie mit jeder Kontraktion eine Bewegung spüren, wenn Sie bei der Übung Ihre Finger an das Perineum legen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Bei den unten vorgestellten Übungen wird verschiedentlich eine solche Über-

## Beckenbodenübungen

prüfung mit den Fingern angeregt. Auch das Anhalten des Harnstroms während des Urin lassens kann eine gute Vorübung sein. Je mehr Übung Sie haben, desto mehr können Sie auch verschiedene Muskelgruppen unterscheiden und gezielt trainieren.

### Zur Wirkung von Beckenbodenübungen

- fördern einen flexiblen und gleichzeitig kräftigen Beckenboden
- geben Energie und erschließen ungeahnte Kraftquellen
- stärken das Immunsystem
- helfen die Wirbelsäule auf natürliche Weise aufzurichten
- wirken positiv auf die Psyche, und antidepressiv
- fördern das körperliche Wohlbefinden
- fördern die Konzentration und die Motivation
- helfen gegen Inkontinenz
- helfen gegen Senkungsbeschwerden von Blase und Gebärmutter
- wirken gegen Prostatabeschwerden
- erhöhen die sexuelle Potenz und Erlebnisfähigkeit
- wirken euphorisierend durch Aktivierung und Ausschüttung natürlicher „Glückshormone“, zum Beispiel Serotonin (Botenstoff für die Nervenleitung)

Schuhe mit hohen Absätzen kippen das Becken nach vorne und belasten den Beckenboden übermäßig; überlegen Sie sich gut, ob Sie sich das antun wollen! Sorgen Sie gegebenenfalls für den nötigen Ausgleich durch Beckenbodentraining und Dehnungsübungen für Becken und Beinmuskulatur.

## Beckenbodenübungen

### Hier einige Übungen

1. Im Stehen: legen Sie den Finger der einen Hand an das Steißbein und den Finger der anderen Hand an das Schambein. Spannen Sie dann zunächst ganz leicht und kurz die Beckenbodenmuskeln an (wie ein kurzes „anklicken“ – Frauen können wie mit den Schamlippen „blinzeln“). Sie können das Gleiche auch etwas kräftiger machen, so als wollten Sie das Pinkeln unterbrechen und dann sofort wieder loslassen.

Üben Sie einige Male: anspannen – loslassen, anspannen – loslassen usw.erspüren Sie mit den Fingern die kleinen Bewegungen am Steißbein und am Schambein.

Mit einiger Übung können Sie die Anspannung kräftiger werden lassen.

2. Auf die Seite legen: Ziehen Sie die Knie an und legen Sie die Finger ans Perineum (dem Damm, dem Bereich zwischen Genitalien und Anus). Spannen Sie dann die Muskeln des Beckenbodens an und lösen Sie sie wieder, anspannen und wieder lösen. Spüren Sie dabei die Kontraktion des Perineums als leichte Bewegung an Ihren Fingern.

3. Rückenlage, die Beine angezogen (Füße aufgestellt), gespreizt: Legen Sie Ihre Finger auf die Gesäßknochen und spannen Sie den Beckenboden an. Sie sollten spüren können, wie die Gesäßknochen sich zu einander hinbewegen. Stellen Sie sich vor, die Gesäßknochen wären mit einem (Gummi-) Band verbunden, sodass Sie sie durch Anspannen der Muskulatur zusammenziehen können.

4. Im Sitzen, Stehen, oder Liegen: Atmen Sie ein und spannen dabei den Beckenboden an. Halten Sie den Atem und die Anspannung eine Weile an. Atmen Sie wieder aus und lösen das Perineum/Beckenboden. Praktizieren Sie das einige Male.

Kehren Sie als Nächstes die Übung um: Spannen Sie den Beckenboden beim Ausatmen an und, lassen Sie beim Einatmen los (Bei bestehenden

## Beckenbodenübungen

Senkungsbeschwerden und Inkontinenz soll diese Form die geeignetere Übung sein).

5. Im Sitzen, Stehen oder Liegen: Spannen Sie den Beckenboden an und halten Sie die Spannung während Sie innerlich bis 10 zählen. Wenn das zu lange ist, beginnen Sie mit 5. Im Laufe der Zeit können Sie die Übung verlängern, indem Sie stufenweise bis 20, 30 usw. zählen.  
Alternativ können Sie auch auch 5-10 Atemzüge lang die Spannung anhalten. Dann lösen, entspannen!
6. Im Sitzen, Stehen oder Liegen: Spannen Sie 10 mal (später auch mehr) das Perineum/den Beckenboden **locker** an und lassen Sie wieder los („anklicken“/“blinzeln“).
7. Im Sitzen, Stehen oder Liegen: Spannen Sie 10 mal (später auch mehr) das Perineum/den Beckenboden **so kräftig wie möglich** an und lassen Sie wieder los.
8. Vom Stuhl aufstehen und wieder setzen: Spannen Sie jeweils beim Aufstehen, den Beckenboden an und lassen Sie sofort wieder los, wenn Sie stehen. Spannen Sie dann wieder den Beckenboden an während Sie sich hinsetzen und lassen Sie sofort wieder los wenn Sie sitzen. Machen Sie auch diese Übung einige Male hintereinander.
9. Mit angespanntem Perineum gehen:
  - a. Spannen Sie bei jedem Schritt kurz den Beckenboden an und lassen Sie wieder los.
  - b. Spannen Sie den Beckenboden längere Zeit an, während Sie umhergehen. Vermutlich wird Ihr Gehen anfangs etwas steif wirken, aber wenn Sie all die vorigen Übungen bereits eine Weile gemacht haben, wird es Ihnen bald gelingen, alle übrigen Muskeln entspannt zu halten, während Sie umhergehen und den Beckenboden anspannen.

## **Beckenbodenübungen**

Sie können Beckenbodenübungen jederzeit und an jedem Ort praktizieren. Niemand braucht es zu bemerken: Beim Autofahren, beim Arbeiten, beim spazieren gehen ... und natürlich auch beim Sex !

\*\*\*\*

Weitere hilfreich Tipps und Anleitungen zum Thema Gesundheit, Therapie und Persönlichkeitsentfaltung finden Sie auf unserer Internetseite

<http://www.inhypnos.de>