

Christiane Wolff
Gabriele Burkert

Yoga

für den Beckenboden



G|U

Nacken und Kiefer können schmerzhaft verspannen. Ein verkrampftes Becken kann nicht tanzen, sich nicht frei bewegen, sodass Flexibilität und Lebensfreude in der Mitte des Körpers blockiert bleiben. Das Becken spielt für Körperhaltung und Bewegungsharmonie eine entscheidende Rolle. Ein zu schwacher Beckenboden verändert die Balance: Der Körper verliert die Verbindung zum Boden, die Auftriebskraft fehlt. Das wirkt sich auch auf die

Psyche und auf das allgemeine Empfinden aus. Gefühle wie Unsicherheit, Trägheit oder der Eindruck, »in den Seilen zu hängen«, können entstehen. Die Yoga-Praxis lehrt uns, die Defizite auszugleichen. Das heißt, den Beckenboden zu aktivieren, wenn die kraftvolle Haltung diese Zentrierung fordert, aber auch zur richtigen Zeit entspannt loszulassen. Das Feingefühl für die zentrale Kraft unseres Körpers stärkt die Empfindung für eine innere Aufrichtung. Eine positive Veränderung der

Körperhaltung wirkt sich stets auch auf die psychische Haltung aus. Körperliche Kompetenz und innerliche Stärke fördern die Kraft für die täglichen Herausforderungen des Lebens.

Vitalität und Wohlbefinden

Das Becken ist eine knöchernerne Schale, die lebenswichtige Organe trägt. Ausbalanciert wird es durch ein fein entwickeltes Muskelsystem, zu dem der Beckenboden gehört. Spannung

und Entspannung der Muskelzüge und -flächen beeinflussen auch die Tätigkeit der Beckenorgane. Sie sind entscheidend für körperliches Wohlbefinden und Vitalität. Blasenschwäche, Bauchschmerzen, Verstopfung oder Organsenkungen schränken die allgemeine Lebensqualität massiv ein. Es müssen nicht immer ernsthafte organische Erkrankungen sein. Schon eine veränderte Verdauung im Urlaub mindert die Erholung. Das Verständnis für den Beckenboden und seine

Wirkungsweise und vor allem eine achtsame Aktivierung der Körpermitte gibt den Organen den nötigen Halt und damit eine gesunde Basis.

Rundum Wohlgefühl

Yoga als Mittel, innere Prozesse wahrzunehmen und positiv zu beeinflussen, ermöglicht es uns, das Becken als Kraftzentrum und Energietank zu erleben. Etwas wie Verdauung und Ausscheidung sind ja nicht nur chemisch-mechanische Prozesse des