

Hausaufgaben für Becken und Bauch

- ▶ Anmut
- ▶ Atmung
- ▶ Alltag

Das empfiehlt Ihr Therapeut

- ▶ Übungen zur Dehnung und Stabilisation
- ▶ Empfehlungen zu Bewegung, Ernährung, Entspannung
- ▶ Bücher Osteopathie für Frauen

Überreicht von Praxis:

Ihr Bauch gehört Ihnen! Nehmen Sie ihn bewusst als Ihre Mitte wahr. Dort sammelt sich Ihre Lebenserfahrung, dort trennt der Körper Wertvolles von Ballast, dort entsteht neue Lebensenergie. Energie will fließen. Ihr Lebensrhythmus, Ihre Atmung, Ihre Bewegung und Ihre Ernährung wirken hier zusammen, lassen zugeführte Energie nutzlos verpuffen, Stau entstehen oder versorgen Sie im optimalen Fall mit der Kraft, die aus Ihrer Mitte kommt.

Die 3 A's

Legen Sie sich bequem flach auf den Rücken, halten Sie Ihre Hände wie ein kleines Dach über Ihren Bauch. Atmen Sie nun ruhig und tief in Ihren Bauch ein. Er wölbt sich unter das Dach, das Ihre Hände für ihn bilden.

Atmen Sie nun mit einem langen Aaaaah aus.

Wiederholen Sie diese Übung dreimal. Und nun erinnern Sie sich an die drei A's, die wir Ihnen im Folgenden „in den Bauch“ legen.

Anmut: findet sich im Tanz

Wer sich anmutig und mit Grazie durch die Welt bewegt, lässt sich nicht so leicht bedrängen. Anmut ist auch Seelenhaltung.

Tanzen Sie auf Zehenspitzen, balancieren Sie Gegenstände auf dem Kopf und hören Sie Musik. Übertreiben Sie, probieren Sie aus, finden Sie Ihren eigenen Stil.

Ob Hoola-Hoop zuhause bei fetziger Musik, Bauchtanz, Afro, Salsa, Merengue, Jazz oder Ausdruckstanz: erlaubt ist, was Ihnen gut tut.

Atmung: tankt pure Energie

Atmen ist ein Motor für den lymphatischen und venösen Abfluss. Tiefes Ein- und Ausatmen in den Bauch wirkt wie eine Pumpe; das üben Sie in Ruhe. An der frischen Luft füllen Sie Ihre Lungen, breiten Sie Ihre Arme dabei weit aus. Gähnen Sie, lachen Sie, singen Sie! All das sind ganz einfache Maßnahmen, um Energie zu tanken. Ganz nebenbei bringen Sie damit auch „Licht in Ihre Seele“. Kommen Sie gerne auch mal außer Puste. Nutzen Sie das Element, in dem Sie sich wohl fühlen. Schwimmen Sie gerne? Dann tun Sie es! Gehen Sie gerne? Dann gewöhnen Sie sich einen Morgen- oder Abendspaziergang an.

Yoga-Übungen machen Sie immer bei geöffnetem Fenster, noch besser (geeignete Außentemperaturen vorausgesetzt) in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon.

Alltag: bewusst wohlfühlen

Sie müssen es ja nicht mit Wilhelm Busch halten, *das Bügeleisen auf den kranken Leib gebracht*, aber eine Wärmflasche auf dem Bauch tut Ihnen gut. Trinken Sie über den

Tag verteilt wärmende Kräutertees oder ayurvedisches Ingwerwasser (Wasser abkochen und einige Scheiben frischen Ingwer hinzufügen).

Achten Sie in der kalten Jahreszeit auf warme Kleidung, Schuhe und Strümpfe. In kalten Füßen stellen sich die Gefäße eng und die Durchblutung im Becken wird reduziert.

Ernähren Sie sich bewusst, essen Sie langsam und mit Genuss und hören sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers.

Das tut Ihrem Becken gut

Beckenboden-Entspannung

Sitzen Sie breitbeinig auf einem Stuhl, so dass Sie Ihre Sitzhöcker spüren.

Stellen Sie sich vor, wie der Beckenboden dazwischen aufgespannt ist.

Nun spannen Sie den Beckenboden kurz an, um ihn dann lang und bewusst zu entspannen.

Atmen Sie dabei aus und fühlen Sie, wie der Beckenboden breit wird und absinkt. Die Entspannungsphase soll mindestens zehn Mal solange dauern, wie die Phase der Anspannung.

Wiederholen Sie diese Übung vier Mal.

Spielen Sie die erste Geige

Sitzen Sie öfter mal verkehrt herum auf einem Stuhl, breitbeinig wie eine Cellistin, und stützen Sie sich mit der Brust an der Lehne ab. Halten Sie dabei den Rücken gerade, so dass der Po weit nach hinten steht. Arbeiten Sie eine Zeitlang in dieser Position.

Lesetipp

B. Gillemot / Ch. Newiger: Osteopathie für Frauen. TRIAS, Stuttgart 2002. ISBN 3-8304-3055-8, € 17,95

Ausführliche Übungen und weitere Empfehlungen finden Sie im Buch.

Dehnung



Stabilisation



Balance

