



Übungen für deinen Beckenboden



Das Märchenbuch

- Lege dich auf den Rücken, beuge die Beine und stelle die Füße auf.
- Lass die Knie locker auseinanderfallen – wie ein Buch, das aufgeht.
- Atme tief ein.
- Wenn du die Beine wieder zusammenmachst, atmest du die Luft aus.



Die Ballklemme

- Setz dich hin, stelle die Füße auf und stütze die Hände hinter dir ab.
- Nimm einen Ball und klemme ihn zwischen deine Knie.
- Wenn du einatmest, drücke den Ball ganz fest zusammen und zähle bis 5.
- Beim Ausatmen lässt du wieder locker.



Die Verneigung

- Setz dich in den Schneidersitz und lege deine Fußsohlen aneinander.
- Deine Knie fallen nach außen.
- Halte deine Füße mit den Händen fest.
- Beuge dich nach vorne und versuche, mit deiner Nase deine Füße zu berühren.



Der Pflug

- Lege dich auf den Rücken und strecke deine Beine hoch zur Decke.
- Atme aus und versuche, die Füße langsam Richtung Boden hinter deinen Kopf zu bringen.



Die Absperrung

- Lege dich auf den Rücken, strecke die Beine hoch.
- Beim Ausatmen öffne die Beine weit auseinander.
- Beim Einatmen führst du sie wieder zusammen.



Die schlafende Katze

- Setz dich auf deine Fersen, beuge den Oberkörper nach vorne.
- Die Arme legst du locker neben deinen Körper.
- Stell dir vor, du bist eine schlafende Katze.
- Bleibe so und atme ruhig ein und aus.

Diese Übung kannst du immer machen, wenn du dich ausruhen möchtest.