

Christiane Wolff
Gabriele Burkert

GU MULTIMEDIA

inklusive DVD
mit 80 Minuten

Yoga

für den Beckenboden

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG



G|U

DIE WEIBLICHE KRAFT ENTFALTEN

6 *Verborgene Potenziale wecken*

- 6 Verbundenheit erleben
- 7 Ein Yoga der Weiblichkeit
- 11 Sinnlichkeit und Sexualität

12 *Anatomische Entdeckungsreise*

- 12 Eine komplexe Schale erfahren
- 13 Der feine Unterschied
- 16 Beckenbalance

18 *Der yogische Blick*

- 18 Der Körper als Tempel der Seele
- 20 Das Energiepotenzial des Beckens
- 23 Energie und Gefühle

24 *Ihr Übungsleitfaden*

- 24 Bewusster Einstieg
- 24 Achtsam und fließend üben



BECKENBODEN-KRAFT ERLEBEN

28 *Die drei Schichten des Beckenbodens erfahren*

- 28 Die äußere Schicht energetisieren
- 29 Die mittlere Schicht pulsieren lassen
- 30 Die innere Schicht erleben

31 *Feingefühl entwickeln*

- 31 Die innere Sonne
- 32 Der schwingende Atem
- 33 Tönend stimulieren



- 34 Den Damm energetisieren
- 35 Dreieck
- 36 Kiefermassage und Löwe

GEZIET ÜBEN

40 *Mobilisieren und Energien wecken*

- 41 Energiehocke
- 42 Schulterbrücke
- 43 Unterstützter Schulterstand
- 44 Kraftwelle
- 44 Halbe Heuschrecke
- 46 Dynamischer Fersensitz
- 48 Halbmond
- 49 Beckenbodenkraft

50 *Beweglichkeit erfahren*

- 50 Spiel der Sitzbeinknochen
- 51 Schmetterling
- 52 Das strahlende Licht
- 53 Katze

54 *Beckenbalance*

- 54 Glückliches Baby
- 55 Schwan
- 56 Bogen
- 57 Krokodil

58 *Stabilität aus der Mitte*

- 58 Helden
- 59 Tanzender Shiva
- 60 Planke
- 61 Baum



- 62 Kamel
- 64 Kobra

65 *Wirkungsvolle Entlastung*

- 65 Berg
- 66 Schulterstand
- 67 Pflug

68 *Entspannung*

- 68 Umkehrhaltung an der Wand
- 69 Friedvolle Rückenlage
- 70 Energielenkung
- 71 Chakren-Meditation

72 *Yoga harmonisiert*

- 72 Sequenz für die Zeit der Menstruation
- 73 Sequenz bei PMS
- 74 Sequenz zur Rückbildung
- 75 Sequenz für die Wechseljahre

Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen
- 77 Register

VERBORGENE POTENZIALE WECKEN

Eine regelmäßige Yoga-Praxis schenkt Ihnen ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper mit seinen individuellen Zyklen, seinen Stärken und seinen Grenzen. Eine Vielzahl von Techniken und Übungen speziell für den Beckenboden wirkt ausgleichend, stärkend oder energetisierend. Es lohnt, sie kennenzulernen und für das eigene Wohlbefinden zu nutzen.

VERBUNDENHEIT ERLEBEN

Yoga ist heute ein fester Bestandteil von Wellnessangeboten und ganzheitlichen Gesundheitsprogrammen. Verbreitet sind Yoga gegen Rückenschmerzen, als Hilfe bei Stress oder als Rezept gegen Schmerzen. Sich mit einer persönlichen Yoga-Praxis dem Beckenboden zuzuwenden ist eine besondere Perle des Yoga, die es erlaubt, sich einem empfindsamen Bereich zu nähern. Der Beckenboden ist entscheidend für ein gutes Körpergefühl, einen aufgerichteten sowie starken und belastungsfähigen Rücken. Gleichzeitig ist er Impulsgeber für viele Bewegungen. Eine bewusste Körperarbeit ermöglicht es zudem, die eigene Sinnlichkeit neu und tiefer zu entdecken. Sich einfühlsam mit der weiblichen Mitte zu befassen, schenkt uns also viele Vorteile.

Yoga als Kombination von Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation lässt Verbundenheit entstehen, in erster Linie zu sich selbst, aber auch zur großen Gemeinschaft der Frauen. Wenn wir uns auf den Beckenboden fokussieren, spüren wir uns tief in das eigene Körperhaus hinein. Dabei wächst das Bewusstsein für wertvolle Qualitäten, die viele Frauen verkörpern, die das Weibliche seit jeher ausmachen.

Wohl jedes Frauenleben ist von Dysbalancen begleitet, die häufig in Wandlungsphasen auftreten. Pubertät, Schwangerschaft und Stillzeit ebenso wie Menopause lassen in jeder von uns neben positiven Gefühlen auch Unsicherheiten wachsen. Das Erleben, mit diesen Veränderungen nicht allein zu sein, stärkt den Willen, das Notwendige zu unternehmen. Mehr noch: körperliche und emotionale Veränderungen mit Anmut, Würde und Freude anzunehmen.

EIN YOGA DER WEIBLICHKEIT

Die uralte Lehre des Yoga wurde in Indien von Männern für Männer entwickelt. Erst in jüngerer Zeit hat sie im westlichen Alltag als Lebenshilfe Verbreitung gefunden und ist dabei auch ein heilsamer Begleiter für Frauen geworden. Spezielle Yoga-Programme von Frauen für Frauen wurden entwickelt, wie zum Beispiel durch Gita Iyengar, die Tochter des legendären Yoga-Meisters B. K. S. Iyengar. Sie modifizierte wie manch andere Pioniere Yoga-Haltungen und erweiterte die Themen der Meditation, um weiblichen Bedürfnissen bezüglich des Körpers und des Geistes nach-

Bewusstheit für und Freude am eigenen Körper – das macht eine Frau besonders sinnlich.



zukommen und in der Tiefe des modernen Frauseins eine eigene geheimnisvolle Welt zu entdecken.

Yoga kann Frauen heute helfen, sich von destruktiven und unangebrachten gesellschaftlichen Vorstellungen über den perfekten Körper und eine vorbestimmte Frauenrolle zu befreien, eigene Kräfte zu entwickeln und sich in Weiblichkeit, Anmut und Individualität sicher zu fühlen. Dem Beckenboden kommt dabei eine Schlüsselrolle zu.

Verbindung, die stärkt und schützt

Yoga – das heißt »Verbindung« oder »Vereinigung«. Diese jahrtausendealte Tradition zeigt viele Wege auf, sich selbst näher zu kommen. Stetige Modifikationen passen das Konzept an den jeweiligen Zeitgeist sowie sich wandelnde kulturelle und gesellschaftliche Gegebenheiten an. Deshalb bietet die alte Lehre uns auch heute noch Lösungen für individuelle und aktuelle Probleme.

Die Basis des Yoga ist nach wie vor eine positive, gesunde Lebenseinstellung, die es uns möglich macht, sich behütet und als Teil einer großen Gemeinschaft und der Natur zu empfinden. Das bedeutet auch, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Denn wir wissen: Unser Handeln hat Folgen und Konsequenzen auf allen Lebensebenen. Durch Yoga können wir aber auch erfahren, dass wir in der Gemeinschaft unterstützt und durch sie ergänzt werden.

GEZIELT ÜBEN

Das feine sinnliche Erspüren der Beckenbodenschichten bleibt auch wesentlich, wenn Sie nun mit bewegteren Yoga-Übungen beginnen.

Ob es um Energetisierung oder Entspannung, um Beckenbalance oder Stabilität geht – ein harmonisierter und trainierter Beckenboden kann Ihre Haltung, Ihre Ausstrahlung, Ihr Wohlbefinden und damit Ihr Leben verändern.





1

Dynamischer Fersensitz

Shakti nennen die Yogis die weibliche Kraft, die bewegt und verbindet. Shakti heißt auch dieser Dynamische Fersensitz, denn er aktiviert diese Ur-Energie. Sie symbolisiert Kreativität, Harmonie und Freude. Laden Sie diese vitalisierenden Qualitäten in Ihr Leben ein, erobern Sie das Innere Ihres Beckens neu und lassen Sie die dort verborgenen Kräfte in Ihrem Körper pulsieren.

► Knien Sie sich auf Ihre Matte und lassen Sie die Fersen nach außen gleiten, sodass



2

eine Schale entsteht. Setzen Sie sich auf die Fersenschale. Richten Sie sich von innen her zu einem aufrechten Sitz aus. 1

► Beide Hände sind verschränkt, die Zeigefinger liegen gestreckt aneinander – das Sampurna-Mudra. 2

► Lenken Sie die Sitzbeinknochen zueinander und den Damm nach innen.

► Einatmend nehmen Sie wahr, wie die Beckenimpulskraft innerlich an der Wirbelsäule entlang nach oben steigt – richten Sie sich dabei in den Kniestand auf. Heben Sie die

Arme neben dem Kopf an. Verweilen Sie in dieser Haltung und spüren Sie Ihre innere Kraft und Fülle. 3

► Ausatmend senken Sie das Becken zu den Füßen. Die Sitzbeinknochen gehen wieder etwas auseinander. Lassen Sie die Hände im Sampurna-Mudra auf die Beine sinken.

► Wiederholen Sie das Aufrichten und Hinsetzen drei bis fünf Mal.

► Bleiben Sie dann für ein paar Atemzüge in der aufgerichteten Haltung.

► Lassen Sie das Becken ausatmend wieder sinken und legen Sie die Hände vor dem Herzen in der Gebetshaltung zusammen – Namaste.

► Spüren Sie nach und heißen Sie jede auch noch so kleine Erfahrung willkommen, die in der Tiefe Ihrer weiblichen Mitte jetzt auftaucht.

BECKENBODENERLEBNIS

Regelmäßige achtsame Yoga-Übungen bieten eine Atempause, die kurzzeitige Freiheit von jeglichen Pflichten und die wertvolle Gelegenheit, zu sich selbst zu kommen. Wenden Sie sich in solchen Pausen bewusst Ihrem Beckenboden zu, so verbinden Sie sich mit Ihrem weiblichen Kraftpotenzial.

3



Leisten vollständig strecken

Bogen

Die Kunst dieser Haltung besteht in der Feinabstimmung: Die Dehnung der Leiste setzt sich harmonisch in einer weiten Bogenspannung über den Rücken fort.

► Bringen Sie in Bauchlage die Stirn auf die Handrücken. Schmiegen Sie die Leisten an



die Matte an und entspannen Sie die vordere Oberschenkelmuskulatur.

► Rollen Sie das Becken sanft ein. Beide Sitzbeinknochen zeigen zu den Fersen, das Schambein schmiegt sich an die Matte. Deutlich spürbar schwingt dabei die Bauchdecke nach innen.

► Greifen Sie mit der rechten Hand nun den rechten Fußspann. Senken Sie die Fersen zum Gesäß und nehmen Sie die Dehnung am vorderen Oberschenkel wahr. Das Becken bleibt dabei stabil. **1**

► Schieben Sie einatmend den rechten Unterschenkel in die Hände. Die Schulter dehnt sich dabei weit zurück – der Oberkörper steigt auf.

► Nehmen Sie den unteren Rücken als weiten, entspannten Bogen wahr und verweilen Sie für fünf Atemzüge.

► Lösen Sie die Haltung auf. Wiederholen Sie mit links und fassen Sie dann beide Füße. **2** Verweilen Sie fünf Atemzüge in der Position und spüren Sie ausgiebig nach.

► Schieben Sie das Becken zum Ausgleich abschließend zurück in die Haltung des Kindes, Arme lang nach vorn. **3**

BECKENBODENERLEBNIS

Im Bogen wird das Nabelzentrum, der Sitz von Mut und Selbstvertrauen, energetisiert. Spürbar schmiegt sich mit jedem Atemzug die Bauchdecke an die Erde.

Krokodil

Diese Haltung verdankt ihren Namen dem besonders beweglichen Schwanz des Krokodils. Ziel ist die Entspannung der großen Muskeln an der Außenseite des Beckens.

► Breiten Sie in Rückenlage die Arme etwas unterhalb der Schultern horizontal aus. Beide Schulterblätter und Schultern sinken breit und schwer auf die Matte, die Handinnenflächen weisen nach oben.

► Stellen Sie den rechten Fuß auf. Drücken Sie ihn in die Matte und versetzen Sie das Becken zum rechten Mattenrand.

► Ausatmend führen Sie das gebeugte rechte Bein über das gestreckte linke und rollen den Kopf zur rechten Seite. Beide Schulterblätter bleiben gut geerdet auf der Matte.

► Streichen Sie mit der linken Hand mehrfach vom Becken zum rechten Knie. **4**

► Verweilen Sie für mehrere Atemzüge in der Haltung. Lassen Sie immer mehr Raum zwischen der rechten Schulter und der oberen Beckenseite entstehen.

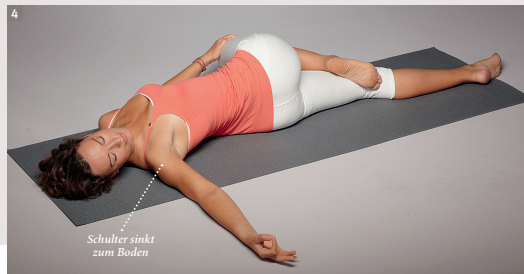
► Kommen Sie zurück zur Mitte und üben Sie dann nach links.

Variation

► Sollte die rechte Schulter nicht entspannt liegen bleiben können, unterlagern Sie das rechte gebeugte Bein mit einem großen Kissen oder einem Yoga-Block. Liegt das Bein auf, können die Muskeln am Becken besser entspannen und loslassen.

BECKENBODENERLEBNIS

Drehungen wirken ausgleichend auf die Muskeln und das Bindegewebe, aber ebenso auf die energetische Ebene. Im Krokodil werden alle Beckenorgane in die Drehung einbezogen, was ausgleichend und entkrampfend wirkt.



ENTSPANNUNG

Entspannende und beruhigende Yoga-Haltungen sind wohltuend nach einem anstrengenden Tag und zudem ein wohliger Ausklang der Yoga-Stunde. Sie sind auch empfehlenswert, wenn Sie im stürmischen Alltag wieder ins Gleichgewicht kommen wollen.

Umkehrhaltung an der Wand

In dieser Haltung ruht das Becken und ist zusätzlich unterlagert. Es gibt nichts zu kontrollieren, auszubalancieren oder zu koordinieren. Nur noch anlehnen, abgeben und geschehen lassen. Sie tauchen in die Essenz des Mondes, der für die Umkehrhaltungen steht, ebenso wie für das weibliche Prinzip.

- Legen Sie ein dickes Kissen oder eine gefaltete Decke dicht an eine Wand. Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf das Kissen, sodass das Becken die Wand berührt.
- Stützen Sie sich hinter dem Becken ab. Drehen Sie sich in Rückenlage und bringen Sie die geschlossenen Beine an der Wand nach oben. Die Sitzbeinknochen berühren die Wand.



- Finden Sie für Ihre Arme eine entspannte Position, in der die Schultern vollständig auf die Unterlage sinken können. **1**

- Lassen Sie Ihren Atem bis in die Tiefe des Beckens fließen und spüren Sie den immer ruhiger werdenden Wellen nach.

Variation

- Öffnen Sie die Beine an der Wand in eine weite Grätsche. **2**

BECKENBODENERLEBNIS

Wenn die Beine an der Wand hochgelagert sind, beruhigt sich das Nervensystem und die Durchblutung des Beckens wird intensiviert.

Friedvolle Rückenlage

Die Unterlagerung der Beine lässt Ihren unteren Rücken tiefer entspannen.

- Legen Sie sich auf einer weichen Unterlage auf den Rücken. Unterlagern Sie die Beine

mit einer gerollten Decke und geben Sie das Gewicht der Beine vollständig ab.

- Legen Sie sich ein warmes Kirschkernkissen auf den Unterbauch und zudem vielleicht ein Augenkissen auf die Lider. **3**

- Verweilen Sie in dieser Haltung. Die Wärme und das Gewicht des Kirschkernsäckchens auf dem Unterbauch bringen den Atem bis in die Tiefe des Beckens. Einatmend dehnt sich die Bauchdecke gegen das warme Säckchen, mit jeder Ausatmung schmelzen alle Spannungen. Kommen Sie ganz bei sich an.

- Um die Haltung zu verlassen, legen Sie die Kissen zur Seite. Dehnen Sie den Körper wohlrig, räkeln und strecken Sie sich und drehen Sie sich in eine Seitenlage, aus der Sie aufstehen können.

BECKENBODENERLEBNIS

Geben Sie sich ganz der Entspannung hin. Augenkissen, zum Beispiel mit aromatherapeutischer Füllung, helfen, das Gedankenkarussell zu entschleunigen.





Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



Die weibliche Mitte erspüren,
beleben und entspannen

- Mit diesem Yogaprogramm können Sie ungeahnte Energien mobilisieren und neue Sinnlichkeit genießen.
- Das ganzheitliche Training verbindet die positiven Wirkungen des Yoga auf Körperwahrnehmung und Haltung mit gezielten Übungen für eine kraftvolle Impulsmuskulatur.
- **Auf der DVD:** Das Gesamtprogramm mit allen Übungen, Kurz- und Kombiprogrammen sowie Entspannungsübungen – die optimale Auswahl für alle Bedürfnisse.

G|U

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-2053-3



9 783833 820533



PEFC
PEFC/04-31-1659

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de