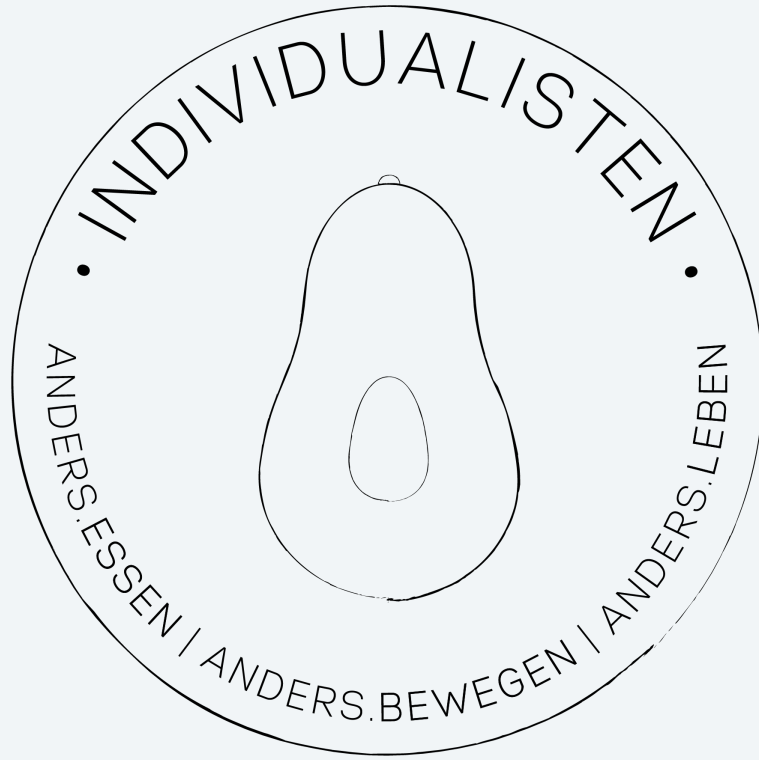




ATMEST DU?

Hallo erstmal! Was für eine Frage, oder? Ich geh mal davon aus. :-)) Ich sollte viel eher fragen wie du atmest.

Wusstest du, dass unser Beckenboden ganz stark mit unserer Atmung zusammenhängt? Wenn wir Einatmen, dann weitet sich unser Rippenbogen und das Zwerchfell sinkt nach unten um eben Platz für die ganze Luft zu machen. Ergo, der Beckenboden weitet sich auch und geht in die Entspannung. Atmen wir aus, dann hebt das Zwerchfell sich wieder und genauso tut es auch der Beckenboden. Der weibliche Beckenboden ist für mich eine Faszination. Seit ich Mama geworden bin, habe ich mich diesem Thema mehr gewidmet und festgestellt, dass jede Frau - egal ob Mama oder nicht - sich diesem Thema widmen sollte. Der Beckenboden ist die Basis von allem. Unser monatlicher Zyklus findet im Bereich des Beckens statt, das Becken ist der Sitz unserer Fruchtbarkeit, Leben entsteht dort und unser Wurzelchakra wie auch das Sexualchakra sind dort beheimatet. Und auch aus physiologischer Sicht hängt der Beckenboden mit so ziemlich allem im Körper zusammen. Es ist faszinierend. Und ein paar Tipps zum Thema Beckenboden würde ich heute gerne mit dir teilen.

ATME!

Jetzt, in dem Moment, gerade ... steh auf, schnapp dir irgendwas (ein Buch, eine Tasse ...) und beobachte ob du beim Aufheben besagten Gegenstandes die Luft angehalten hast. Ja? Nein? So oder so, achte darauf ob du im Alltag atmest. Ein Beckenboden ist nur dann funktionstüchtig wenn wir atmen.

LASS DEN BAUCH FREI!

Richtig gehört. Wenn wir laufend unseren Bauch einziehen, dann ... du ahnst es schon ... funktioniert das mit der Atmung nicht mehr so gut. Probier es selbst. Zieh den Bauch ein und versuche einen tiefen Atemzug zu nehmen. Hinzukommt, dass sich so auch der Druck nach unten auf den Beckenboden erhöht. Also ... ATME und lass den Bauch frei.

BAUCHNABEL ZUR WIRBELSÄULE -OH NO

Schon mal gehört? Im Pilates hört man das immer wieder. Auch im Yoga. Darf ich vorschlagen diese Anweisung künftig zu ignorieren? Erstens fällt es mit derart angespannter Mitte schwer zu atmen. Und weiters weiß man mittlerweile, dass der Beckenboden wie auch die tiefe Bauchmuskulatur (Transversus Abd.) ganz von allein anspringt in der Bewegung. Schon wenn du nur deinen Arm hebst, springt besagte Muskulatur entsprechend an um dich in der Stabilität zu unterstützen. Ein Tipp für das Training. Wenn es anstrengend wird, atme langsam und lange über den leicht geöffneten Mund aus. So unterstützt du nochmals die korrekte Aktivierung der Mitte und vor allem die Ausrichtung der Mitte. Und nein, du musst deinen Rücken nicht durch das Einziehen des Bauchs schützen. Wirklich nicht. Hierfür gibt es andere Möglichkeiten die das perfekte System Körper nicht überschreiben.

KEIN PRESSEN!

Neigst du dazu auf der Toilette zu pressen? Lass es. Alles soll fließen und im Idealfall ohne viel Anstrengung aus dir rauskommen. Beim kleinen Geschäft, lass es einfach laufen. Das Tönen des Lautes "Ahhhh" kann helfen zu entspannen. Und wenn du aufstehst, spann den Beckenboden kurz an. Ganz im Sinne: Beckenboden hoch, Hose hoch. Und beim großen Geschäft vermeide das Pressen. Das geht auf den Beckenboden. Achte auf ausreichend Wasser und Magnesium in deiner Ernährung UND lagere deine Füße beim Stuhlgang hoch, so dass deine Knie höher sind als dein Becken. Das hilft bei der Entleerung.

Wenn du mehr über deinen Beckenboden lernen willst, [schreib mir](#). Darüber gibt es noch so viel zu erzählen und Beckenbodentraining geht definitiv über das simple Ansteuern hinaus. Es ist ein Arbeiten von Kopf bis Fuß! :-)

Alles Liebe und bis bald in deiner Inbox. Das nächste Mal wird es etwas mehr um Ernährung gehen und ich hab da ein paar Inputs zum Thema Mikrobiom und Zyklus für dich vorbereitet. <3

Eva

BASIS

*3 Dinge die du vor
jeder Gruppenstunde
wissen solltest*

www.individualisten.at

BASIS - all das was du über deinen Körper wissen solltest

In BASIS vermittele ich dir die Dinge, die du aus meiner Sicht für einen gut funktionierenden weiblichen Körper wissen solltest. Vor allem aber sind es Dinge, die du vor jeder Art von Gruppenstunde wissen solltest, Dinge, die dein Beckenbodentraining aufs nächste Level heben können, Dinge, die dich in Schwangerschaft und der Rückbildungsphase unterstützen können.

[WIRF EINEN BLICK AUF BASIS](#)

KENNST DU SCHON DEN INDIVIDUALISTEN INSTAGRAM KANAL?



LACUNG TRAINIEREN

LASS UNS TRAINIEREN

in SALZBURG & ONLINE



Individualisten.at

anders.essen | anders.bewegen | anders.leben für Frauen

Eva SCHWAIGHOFER, MSc

Bewegungstraining von Kopf bis Fuß | Postnatale Begleitung | Beckenbodenarbeit | Mentoring für
traditionelle Ernährung & Zyklus- und Hormonwissen & gesunden Lebensstil | Frauenkreise

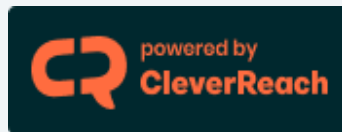
WWW.INDIVIDUALISTEN.AT

info@individualisten.at

+43 (0) 664 | 39 94 686

Individualisten
Eva Schwaighofer, MSc
5020 Salzburg
Österreich

+436643994686
info@individualisten.at
[Impressum](#)



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.