

Sa E4 – Sabine - Magie des Beckenbodens

Erleben des Beckenbodens über Übungen, Visualisierung, Energielenkung zu einem harmonisch schwingenden Beckenboden
Beckenboden-Mandala

- Aufbau/Anatomie des Beckenbodens – Beckenbalance: Ertasten der Knöchernen Strukturen – Füße und Beckenboden – im Stand verschiedene Fuß- und Hüftstellungen ausprobieren – mit Tennisball unter Fußsohle
- Reflexpunkte: Zwischen den Augenbrauen: Augenbrauen zusammenziehen, Kehle-Mund-Rachen: Bonbon lutschen, Zitrone essen, zwischen den Schulterblattspitzen: Schultergürtelorganisations z.B. Hände gegeneinander legen, Handballen drücken, Unterkiefer – Masseter: Pilatesatmung, Lächeln 😊
- Tönen: Ooooh, Uuuuh, Haaaah, chchchc, Explosivlaute: tick, tack, tock
- Chakren und Beckenboden: 1. + 2. Chakra, Prithivi-Mudra, Atmung bewußt wahrnehmen, Zusammenspiel zwischen Zwerchfell und Beckenboden. Farbvisualisierung – rot/orange, Bedeutung der Chakren
- Auf Ball sitzen: über den Ball rollen, Dampfpunkt wahrnehmen.
- Beckenkreisen: Im Dreieck sitzen, Derwisch-Kreisen
- Mula-Bandha
- Katzen-Flow – kraftvolle Katze (Knie 2 cm heben) -gestreckte Katze – Schwan – Berg – Planke
- Stand: Innen/Außenrotation mit Balance – in 1. Pos. – Shiva
- Held 2
- Indische Hocke
- Sitz: Ball an Kreuzbein- BB-Kraft und querverlaufende Bauchmuskulatur
- RL: Schulterbrücke, Ball unter Kreuzbein – stabilisierende Übungen – tiefe Bauchkraft erfahren – Kniekreisen – Vorbereitung Pflug, Ball unter Kreuzbein – glückliches Baby - Krokodil
- Energielenkung – Hände in Trikona-Mudra auf Unterbauch, über Fuß in den Unterbauch Ein- und Ausatmen