



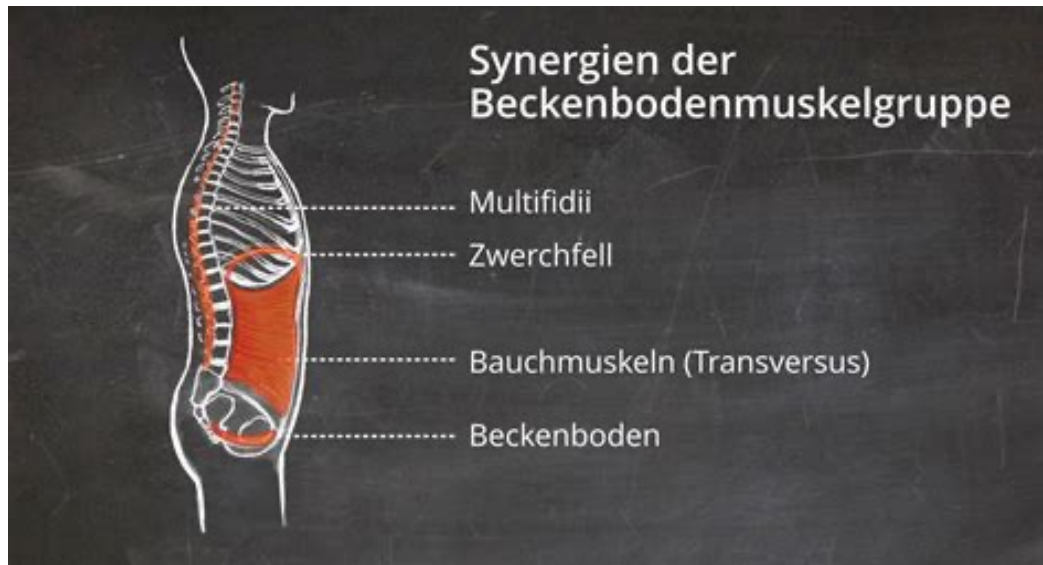
Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

—

Beckenboden

Teil 1



WAS SIND DIE AUFGABEN DES BECKENBODENS - PHYSISCH

Die Aufgaben des Beckenbodens sind:

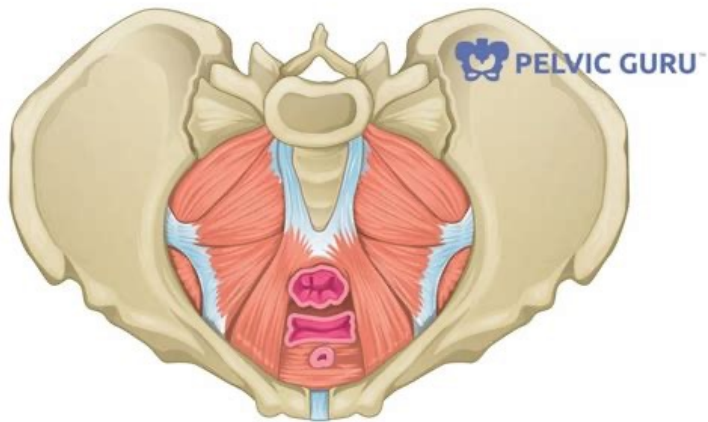
- Haltefunktion – unser Beckenboden stützt die Bauchorgane, er trägt sie sozusagen mit. Er arbeitet mit der Bauchmuskulatur zusammen und wirkt als Stabilisator. Außerdem wirkt er mit den Hüftmuskeln und auch den feinen Wirbelsäulenmuskeln zusammen.
- Kontrollfunktion – die Muskulatur des Beckenbodens ermöglichen das Anspannen und Entspannen der Unterleibsstrukturen. Das ist insbesondere wichtig für das Öffnen und Verschließen der Körperöffnungen wichtig ist.

AUFBAU DES BECKENBOD ENS

Der Beckenboden ist in 3 Schichten aufgebaut:

- Äußere Schicht – Schließmuskultur
- Mittlere Schicht – Stabilisation des Rumpfes in Bewegung
- Tiefste Schicht – Halten der Bauchorgane

VERBINDUNGSSTRUKTUREN



Die Beckenbodenmuskulatur ist auch mit dem Schambein (vordere Aufhängung), Steißbein (hintere Aufhängung), den Sitzbeinhöcker (seitliche Aufhängung) und den Beckenschaufelspitzen (seitliche Aufhängung) in Verbindung.

Auch die Wirbelsäule, Oberkörperhaltung durch das Zwerchfell sind besonders mit der Struktur über die Bauchhöhle, die dann in die Beckenhöhle mündet, verbunden.

VERBINDUNG ZUR EMPFINDUNGSFÄHIGKEIT

Die Durchblutung des Beckenbodens ist auch bedeutsam für die (Lust-)Empfindsamkeit.

→ S. Faszien & Muskulatur

Je freier die Muskulatur ist, umso besser ist die Nervenleitfähigkeit in dem Bereich.



ENERGETISCHE WIRKUNG

Unser Beckenboden ist energetisch vor allem mit dem Wurzelchakra in Verbindung. Es bildet aber auch eine Verbindung zum 2. Chakra.

Übersetzen kann man die Wirkung als:

Erdung der Lebendigkeit

Die 3 Schichten im Beckenboden übernehmen daher auch die typischen energetischen Funktionen des Wurzelchakras:

Unterste Schicht - Loslassen

Mittlere Schicht – Umsetzung in Stabilität

Obere (tiefste) Schicht – Erdung und Stabilität



TO DO TEIL 1:



- Fokussiere dich auf die 3 Schichten des Beckenbodens.erspüre die Verbindung zum Steißbein, Schambein, Hüftschaukelspitzen und Sitzbeinhöckern.
- Gehe die 3 Schichten durch und überprüfe in der Verbindung zu den 3 Schichten, zum Zwerchfell und der Wirbelsäule welche Strukturen sich hier finden.
- Richte speziell den Fokus auf überspannte und unterspannte Bereiche.
- Das Ziel ist, dass der Beckenboden energetisch in Fluss gebracht wird.
- Fokussiere die Verbindung vom Gehirn zu den 3 Muskelbereichen. Bearbeite hier speziell die emotionalen und mentalen Strukturen, welche mit der Nervenverbindung in Verbindung sind und transformiere sie

WAS ERWARTET DICH IN TEIL 1.2?

Coming up next

Wir schauen uns die funktionielle energetische Wechselwirkung des Beckenbodens an.