



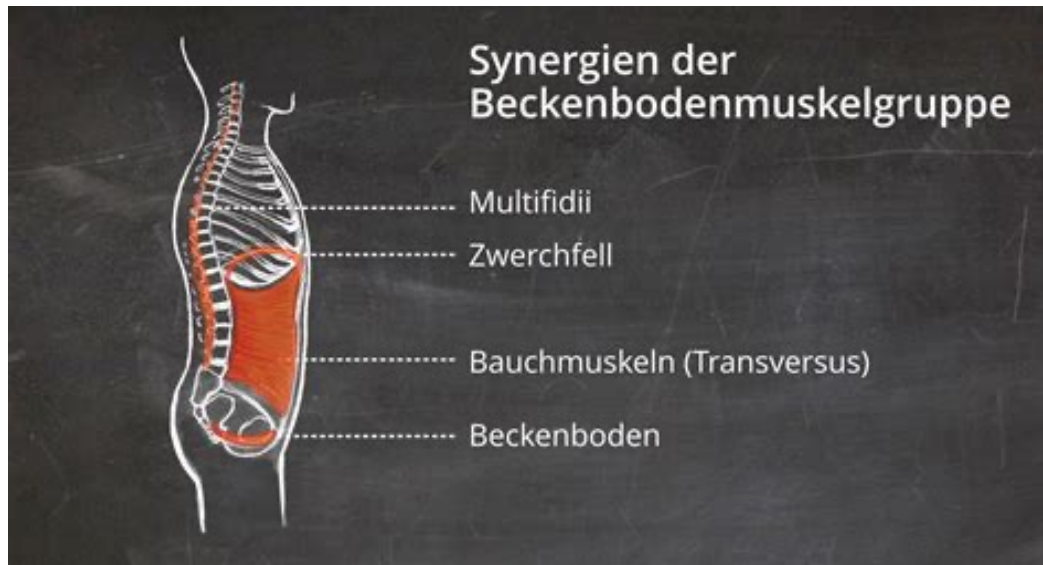
Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

—

Beckenboden

Teil 1



WAS SIND DIE AUFGABEN DES BECKENBODENS - PHYSISCH

Die Aufgaben des Beckenbodens sind:

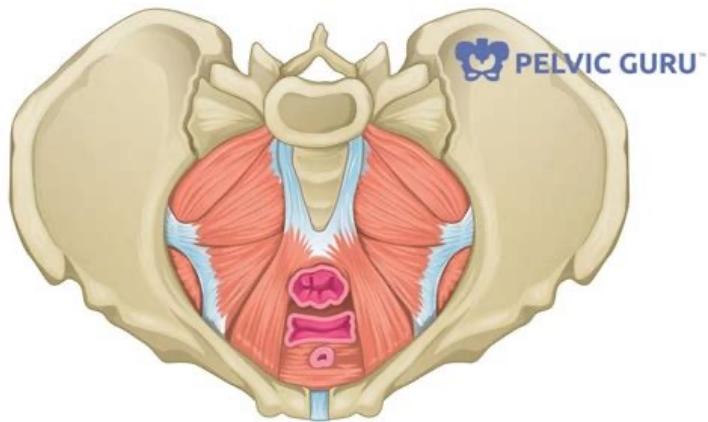
- Haltefunktion – unser Beckenboden stützt die Bauchorgane, er trägt sie sozusagen mit. Er arbeitet mit der Bauchmuskulatur zusammen und wirkt als Stabilisator. Außerdem wirkt er mit den Hüftmuskeln und auch den feinen Wirbelsäulenmuskeln zusammen.
- Kontrollfunktion – die Muskulatur des Beckenbodens 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:

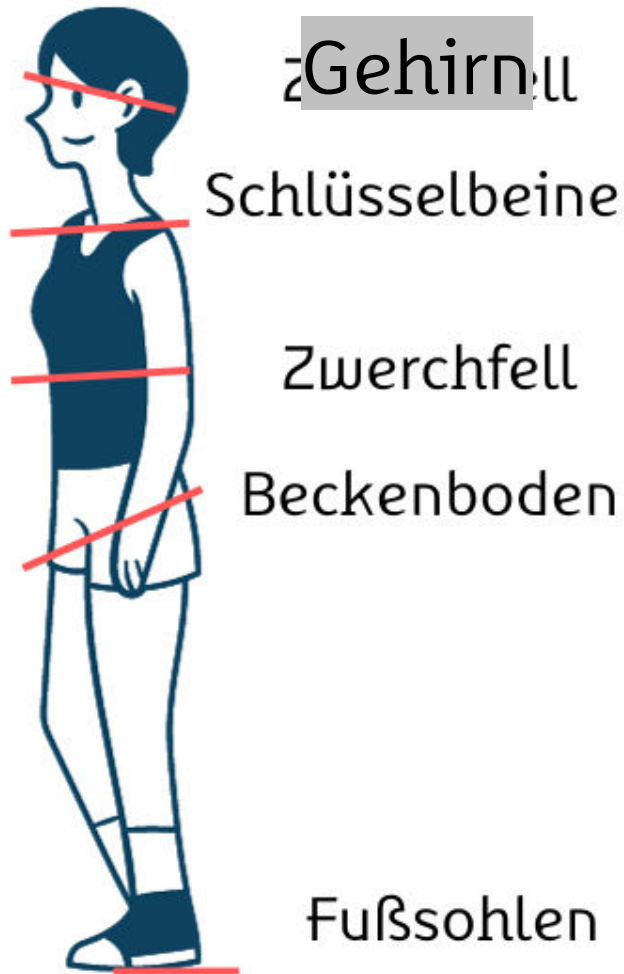


- Fokussiere dich auf die 3 Schichten des Beckenbodens. Erspüre die Verbindung zum Steißbein, Schambein, Hüftschaukelspitzen und Sitzbeinhöckern.
- Gehe die 3 Schichten durch und überprüfe in der Verbindung zu den 3 Schichten, zum Zwerchfell und der Wirbelsäule welche Strukturen sich hier finden.
- Richte 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.



FUNKTIONEN ENERGETISCH ÜBERTRAGEN

Der Beckenboden ist ein Verbinder für Erdung der einzelnen Körperstrukturen.

Genauso entsprechend das Wurzelchakra. Es beinhaltet die Prägungen:

- Wie lasse ich los?
- Wie bin ich mit dem Leben/-sweg in Verbindung?
- Wie erlebe ich mich im Leben?
- Wie erfahre ich mich als gesamtes?

Der Beckenboden beinhaltet dies auf der physisch/emotionalen Ebene.

Über die Faszienstruktur, die die Beckenbodenstruktur umgibt, ist auch die mental/spirituelle Ebene mit eingebunden.

ÜBERPRÜFE DEINE VERBINDUNG

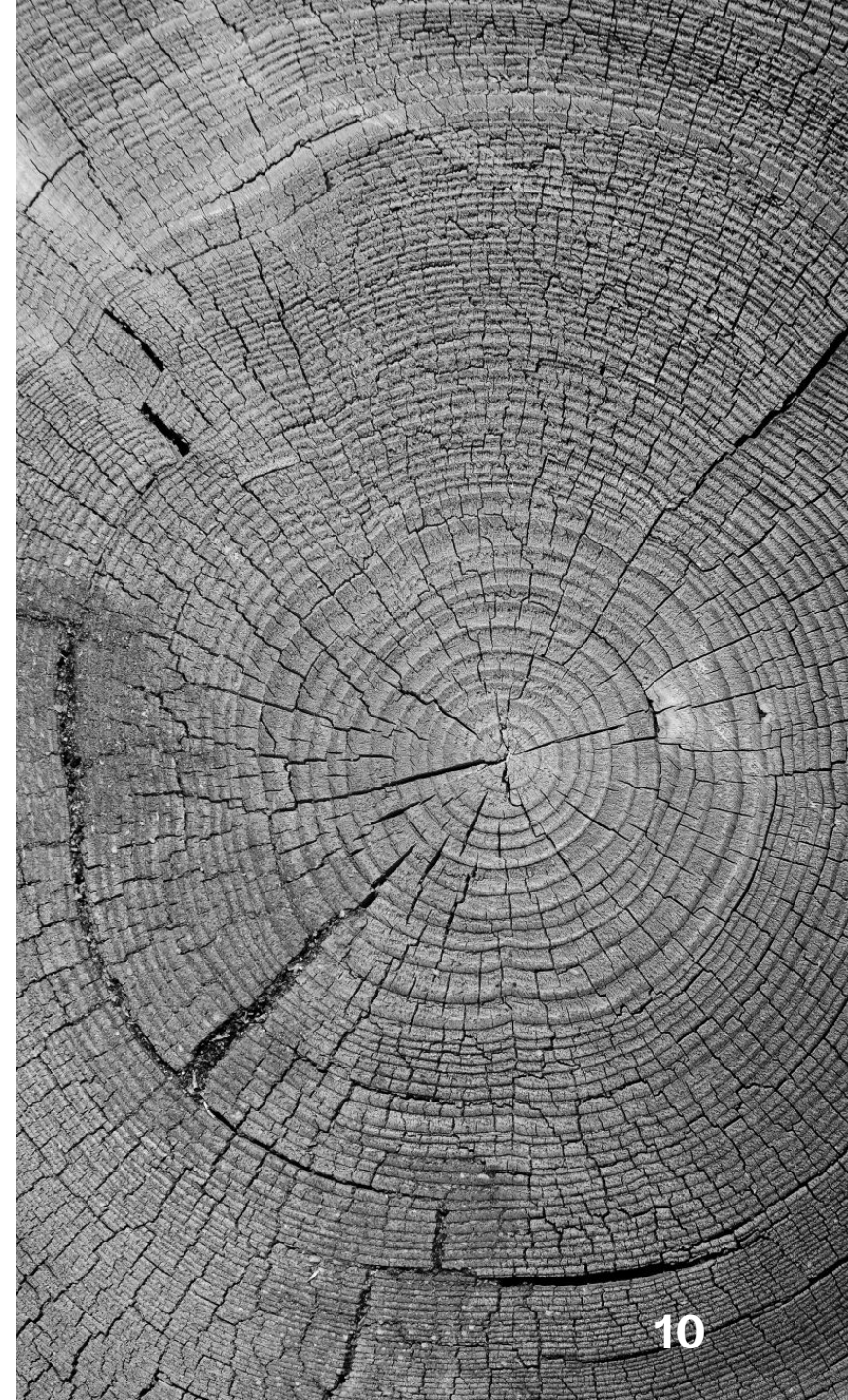
Gerade über die Beine, die den Beckenbereich nach unten angeschlossen sind, sind auch Träger der Lebenswegmuster, die oft äußerst unbewusst ablaufen.

Nimm dir etwas Zeit für dich zu reflektieren und nachzufühlen:

Wenn du deine Aufmerksamkeit in Bezug zu deinem Lebensweg in deine Beine verlagerst und hineinspürst, wie du diese Fragen beantworten würdest?

- Wie lasse ich los?
- Wie bin ich mit dem Leben/-sweg in Verbindung?
- Wie erlebe ich mich im Leben?
- Wie erfahre ich mich als gesamtes?

Was nimmst du wahr? Reflektiere, wie sich das im Leben widerspiegelt.





FOKUS IN DIE EINZELBEREICHE

Fokussiere nun die einzelnen Bereiche von

Fußsohlen/ Fußchakren

Zwerchfell/ Solarplexus

Schlüsselbeine, Schultern/ Herz-/Kehlkopfchakrabereich

Gehirn/3. Auge

In Verbindung zum

Beckenboden/Wurzelchakra

Wie zeigen sich diese Verbindungen?

TO DO TEIL 1.2:



- Transformiere in den einzelnen Zwischenbereichen vor allem Platten, Emotionale, Antis, Mentale und reinige jedes Zwischenbereich einzeln.
- Richte dich in den jeweiligen Bereichen auf mehr lebendige Erfüllung, harmonische Dynamik und flexible Erdung aus. Gärtnere dazu deine deine Blume.
- Lege in deinem Alltag immer wieder den Fokus auf diese Bereiche und gehe mehr mit ihnen konkreter in Kontakt, so dass du die Dynamiken in diesen Bereichen bewusster miterlebst.
- Nutze deine Atmung, um die Bereiche zu lockern, zu aktivieren und zu entspannen.