

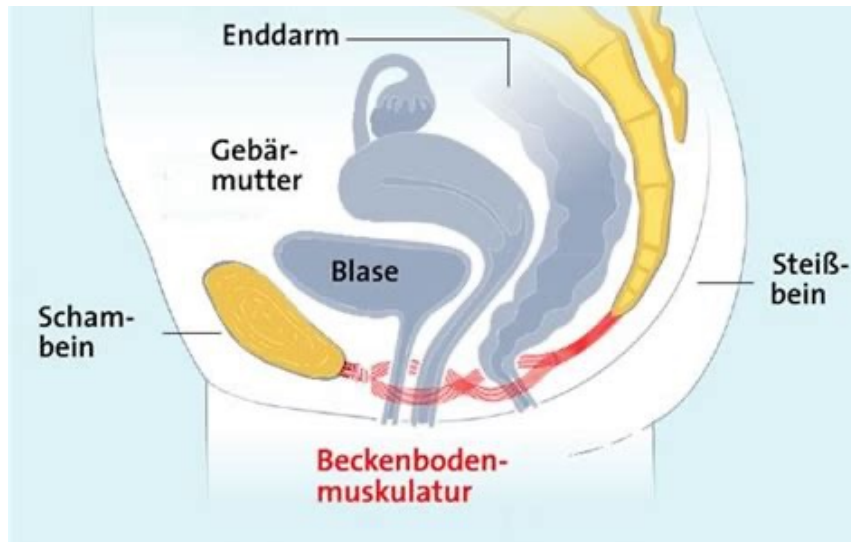
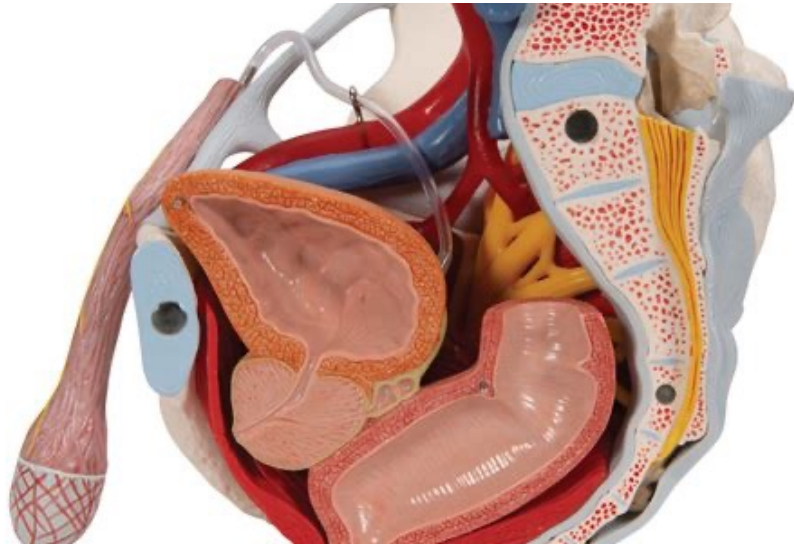


Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

—

Beckenboden Teil 2



HIER NOCHMAL EINE KLEINE ERINNERUNG

Unser Beckenboden hat eine

- Haltefunktion
- Steuerungsfunktion
- Stabilisationsfunktion

Dies spiegelt sich auch in den energetischen Verknüpfungen wider.

Dementsprechend spiegeln Probleme in diesem Bereich auch Schwächungen dieser Funktionen wider.

PROBLEME DES BECKENBODENS SYMPTOME UND AUSWIRKUNGEN

- das Gefühl, dass etwas nach unten drückt
- Fremdkörpergefühl im Unterleib
- Blasenschwäche, häufiger Harndrang oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- Nicht vollständiges Entleeren der Blase oder des Darms
- ziehende Unterbauchschmerzen
- Probleme beim Stuhlgang, Darmschwäche
- Hoden-, Leisten- oder Beckenschmerzen
- Harn- oder Stuhlinkontinenz
- Beckenbodensenkung

Mögliche Auswirkungen:

- Rückenschmerzen und Kreuzschmerzen
- Haltungsschwächen
- Druckgeschwüre und Blutungen in der Scheide
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Beeinträchtigung des Sexuallebens

Aus Beckenbodenproblemen folgen häufig auch noch psychische Belastungen.

URSACHEN FÜR BECKENBODENPROBLEME

Ursachen für Beckenbodenproblematiken sind häufig:

- Einseitige Belastungen z.B. viel Sitzen oder Stehen
- Zu viel Drucksituationen, körperliche Belastung
- Bindegewebsschwäche
- Folge von Schwangerschaft(en)
- Übergewicht

LÖSUNGEN



PHYSISCH

Der Beckenboden kann durch gezielte Übungen trainiert werden.
Dabei ist es wichtig, ihn nicht nur aktiv anspannen, sondern auch entspannen zu können.

Die Ansteuerung muss dabei optimiert werden.

Elektrostimulation ist mittlerweile auch eine gängige Methode zur Stärkung des Beckenbodens.

Hormonelle Behandlungen werden ebenfalls eingesetzt

Präventiv:
Die Stabilität des Beckenbodens wird durch aktive Ansteuerung (Training), Bewusste Bewegung und Ggf. Gewichtsreduktion ermöglicht.

ENERGETISCHE EINFLÜSSE

Negative Einflüsse auf den Beckenboden sind u.a.:

- Stress
- Anspannung
- Instabilität
- Erdungsprobleme
- Druck
- Starremuster

Unser Beckenboden ist ein Ausgleichs- und Verbindungsmuskel in Verbindung zur Erdung im Leben (Wurzelchakra).

Über das Wurzelchakra balancieren wir uns aus, sind in Verbindung mit dem Leben und allem, was darin existiert.

Balance in Erdung ist daher ein Schlüssel für die Stabilität des Beckenbodens.

TO DO TEIL 1:



- Harmonisiere die 8er-Verbindung zwischen Wurzelchakra und 8.Chakra mit dem Fokus auf Beckenboden.
- Transformiere Plattenstrukturen in Verbindung mit dem Beckenboden: Oftmals im Wirbelsäulenbereich, im Zentralen Energiekanal
- Lasse dir den energetischen Gegenpol anzeigen. Wenn es eine Energie gibt, die zu fest ist, zeigt sich auch eine Energieebene, die zu weich ist. Verbinde die beiden Bereiche mit deinen Handchakren und bringe beide Pole in 8er-Schwingungen miteinander in Fluss.
- Überprüfe die vorhandenen Gitternetzstrukturen und stärke über die Energien der Akashachronik die Ebenen, die zu instabil sind, solange bis die Energiekreisläufe auch zwischen den Chakren sich stabilisieren.

WAS ERWARTET DICH IN TEIL 2.2?

Wir gehen nochmals tiefer auf die körperlichen Einflüsse ein, wie z.B. Bewegungsmuster, Nerven und Hormone und verändern deren Energiemuster.



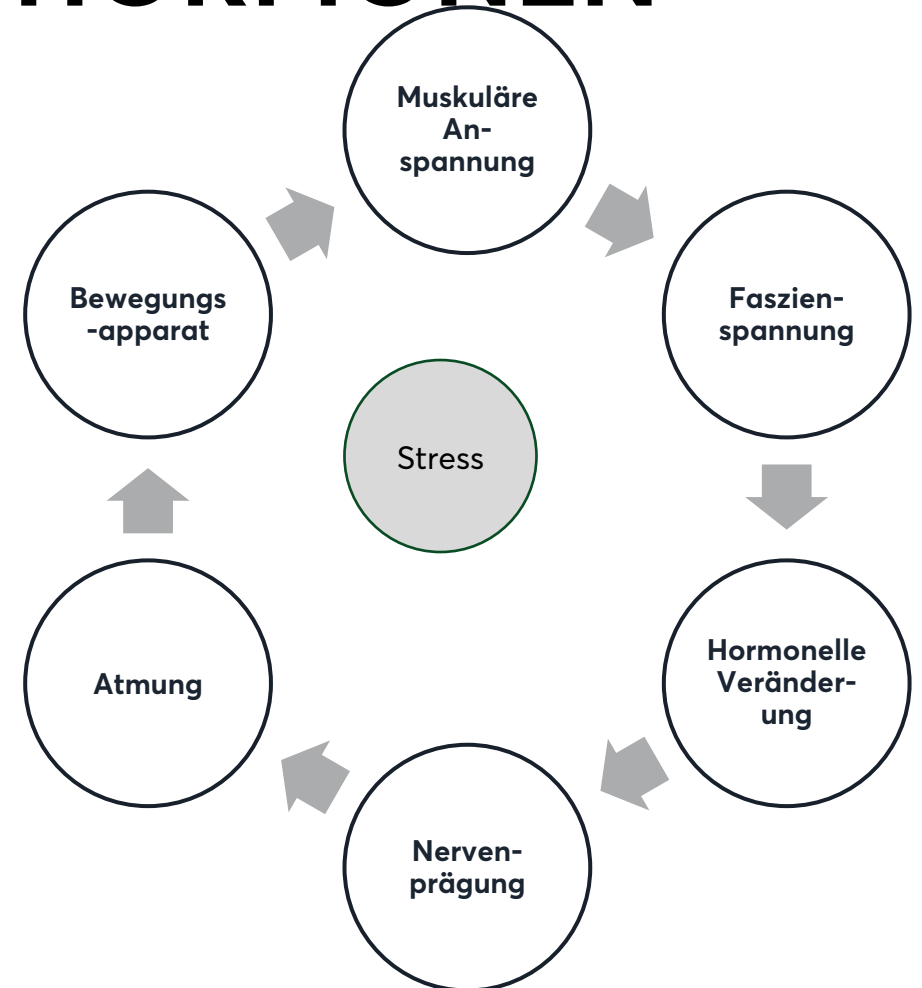
EINFLÜSSE VON NERVEN, HORMONEN UND BEWEGUNG

Durch Stress entsteht auch körperlich Dauerspannung.

Dieser hat eine Wirkung auf sowohl

- Nervensystem
- Hormonsystem
- Bewegungsapparat
- Atmung

Es ist daher auch sinnvoll ganzheitlich körperlich an das Thema Beckenboden heranzugehen.



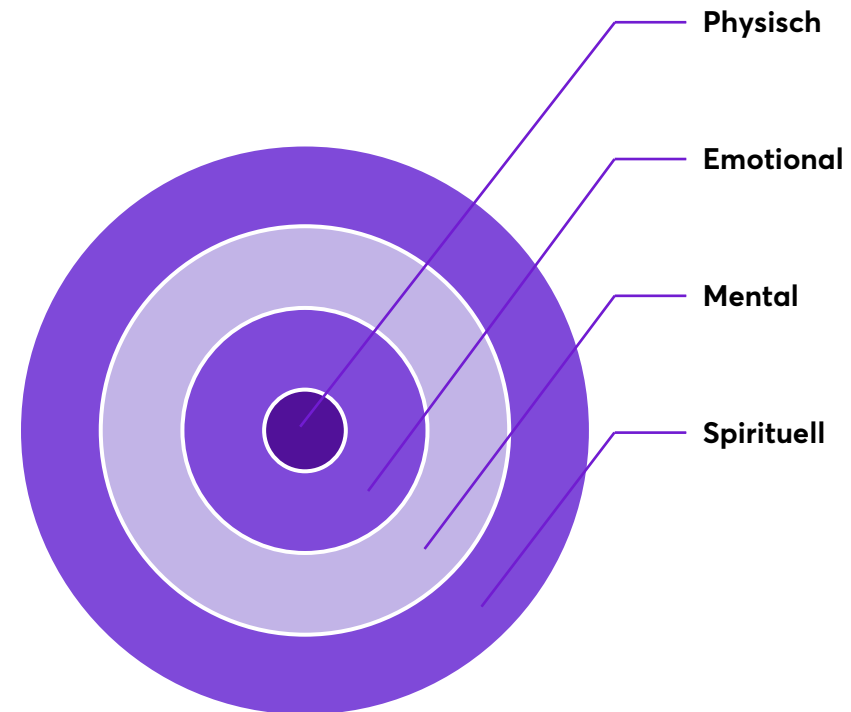
WAHRNEHMUNG DER ANTEILE

Wie viel Anteil haben in deinem Fall die verschiedenen Ebenen der Energie?

Überprüfe für dich selbst!

Wenn du dies herausgefunden hast, lege den Fokus auf die verschiedenen Körpersysteme und gewichte die Auswirkungen in diesen.

Beispiel: Wenn du merkst, der Stressanteil ist vor allem physisch: Wie stark beeinflusst das die Nervenstruktur, Faszienspannung, Hormone,....



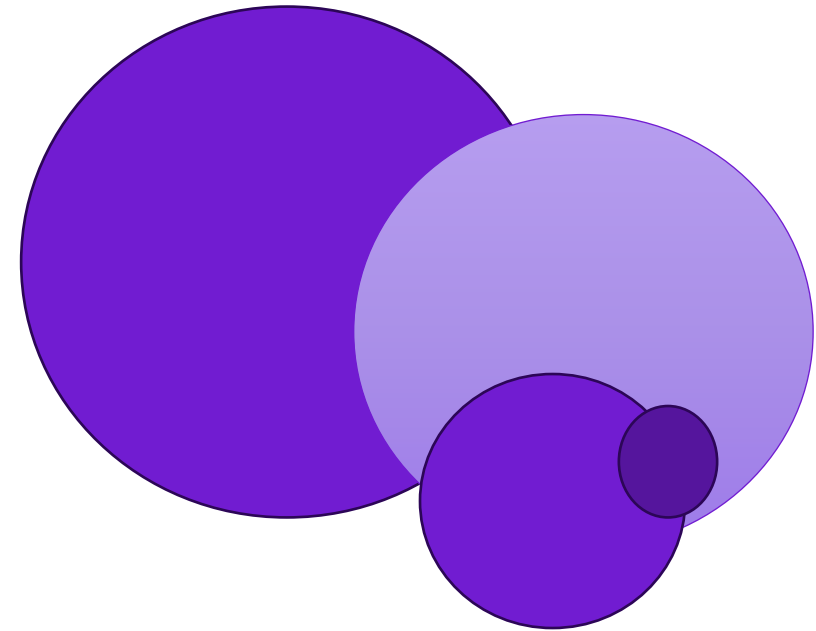
BEARBEITUNG

Löse jetzt alle Strukturen, die sich dazu zeigen.

Nimm wahr, wie dies die Balance zwischen den verschiedenen Ebenen verändert.

Alle Ebenen sollten gleichmäßig im Wurzelchakra und Beckenboden erfüllt sein und harmonisch fließen.

Dann ist die Energie dort auch griffig und stabil und die Versorgung der Beckenbodenstruktur sichergestellt.





VIDEOS ZU DEN BEWEGUNGSABLÄUFEN

Schaue dir die Videos zu den Bewegungsabläufen an.

Überprüfe bei dir selbst wie die Bewegungsabläufe in dir geerdet sind, bzw. bei welchen es noch Defizite gibt.

Löse auch hierzu wieder die entsprechenden Strukturen auf, die sich zu den Bewegungsmustern zeigen.

Praktiziere die im Video gezeigten Übungen mehrfach täglich um neue Bewegungs- und Entspannungsmuster zu etablieren.