

Der Beckenboden als „Pforte zum Leben“

Wie kann der Beckenboden in die Geburtsvorbereitung und in die Rückbildung integriert werden? Während zwei intensiven Tagen hat Elisabeth Hochgesand, Hebamme und erfahrene BeBo®-Kursleiterin, den Teilnehmern bereichernde Ideen, Empfehlungen und ein komplettes Übungsdossier mit Bilddokumentation präsentiert.

Tag 1: Der Beckenboden wurde in Bewegung gebracht. Wir tanzten, kreisten und wippten zu musikalischen Rhythmen. Mit Wiederholung der Anatomie und Verdeutlichung der abdominalen Belastung auf den Beckenboden durch die Schwangerschaft wurden Möglichkeiten für das Anspannen, des durch Hormone aufgelockerten Beckenbodens, gegeben. Mit dem Bewusstsein „der Weg führt zum Ziel“ wurde deutlich wie eine werdende Mutter ihren Beckenboden auf dem Weg bis zur Geburt ihres Kindes einbeziehen kann. Viel Lachen und Entspannungsvorschläge dienten zum Erlernen im Loslassen - ein Kernpunkt in der Geburtsvorbereitung. Das Vermitteln von Alltagsgrundkenntnissen, um unmittelbar nach der Geburt den Beckenboden nicht zusätzlich zu schwächen, war ein wichtiger Bestandteil, so zum Beispiel:

- Wie lege ich mein Kind ab und wie nehme ich es hoch?
- Wie hebe ich etwas vom Boden auf (Schnuller)?

Der 1. Tag wurde abgeschlossen mit vielseitigen Übungen für das Frühwochenbett.

Tag 2: Wir haben mit einem Bewegungsspiel begonnen und unsere Lachmuskeln aktiviert. Mit Keilkissen, Softball, Sitzballkissen und Theraband als Hilfsmittel wurden, aufbauend auf Grundkenntnisse aus dem BeBo® Konzept, Übungen angeleitet, die den Beckenboden und den Transversus (unser natürliches Mieder) nach der Geburt schneller aktiv werden lassen. Besonders wichtig an diesem Tag war der konkrete Aufbau eines Rückbildungskurses. Ein Skript mit Bildern zu jeder Übung diente zum schnellen Einbeziehen in spätere Rückbildungskurse. Mit der Achtsamkeit auf Pausen kam die Entspannung nicht zu kurz.



Übungsvorschlag:

Umkehrposition mit Softball zwischen den Fersen. Deine Füße sind aufgestellt. In der Ausatmung drückst du den Softball mit deinen Fersen zusammen. In der Atmung bleibend, spürst du wie dein Beckenboden und dein Transversus in Spannung kommen. Mit der Phonation auf „ch-ch-ch“ kannst du das Ganze noch verstärken.

Der nächste Workshop in Zürich-Glattbrugg findet am 27./28.10.2018 statt.

Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns unter:

BeBo® Verlag & Training GmbH, Tel. +41(0)44 312 30 77
www.beckenboden.com, info@beckenboden.com