

Inhalt

Namasté – und „Hallo DU“!	6
Der Beckenboden – unser Tor zur Erdkraft	7
Beckenboden und Psyche	8
Meditation auf den Damm	10
Beckenboden-Yoga	11
Bewusstsein und Training für den Beckenboden	13
Üben mit den Audio-Dateien	14
Der Beckenboden	16
Aufgaben des Beckenbodens	17
Praxisnahe Anatomie in Kürze	20
Die drei Schichten des Beckenbodens	24
Das fasziale Gewebe im Beckenboden	26
Körperhaltung und Beckenboden	28
Der aufrechte Stand – Tadasana	29
Beckenbodentraining für Frauen und Männer	30
Entspanntes Beckenbodentraining	32
Beckenboden-Bewusstsein im Alltag	33
Den Beckenboden schützen im Alltag und beim Sport	34
Schwangerschaft und Wochenbett	36
Beckenboden und Atmung	37
Beckenboden und Stimme	39
Stimmübungen für den Beckenboden	40
Beckenboden-Lebendigkeit	41
Menstruation	42
Sexualität	42
Feinstoffliche Körper und Chakren	45
Das Wurzelchakra	47
Themen des Wurzelchakras	48
Erdung	48
Lebenskraft	50
Kundalini	51

Körperbewusstsein	52
Leben im Hier und Jetzt	52
Urvertrauen	54
Das Sakralchakra	55
Themen des Sakralchakras	56
Wasser und Mond	56
Begegnung, Berührung und Sexualität	56
Gefühle fließen lassen	57
Schuld und Vergebung	57
Kreativität	58
Lebensfreude	58
Übersicht 1. und 2. Chakra	59
Übungsteil	64
Zum Umgang mit den Audio-Dateien	64
Wichtige Hinweise	65
Hilfsmittel	66
Übergänge zwischen Sitzen und Liegen	67
Der aufrechte Sitz (Meditationssitz)	67
Ausgleich für die Beine nach langem Sitzen: Fußkreisen	70
Mudras	71
Namaskara-Mudra	71
Prthvi-Mudra	71
Chin-Mudra	71
Dhyana-Mudra	72
Einstimmung	72
Ganesha Gayatri Mantra	72
OM/AUM	73
Yoga-Übungen zur Entspannung und Öffnung des Hüftbereichs	74
Hüftkreisen	74
Das glückliche Baby – Ananda Balasana	76
Nadelöhr	79
Krokodil – Jathara Parivartanasana	81
Knie zur Brust – Apanasana	82
Variation: Beckenkreisen	84
Schmetterling – Baddha Konasana	87

Die Übungen vom MP3-Download	88
Wurzelchakra-Meditation (Track 1)	88
Bija-Mantra-Chant (Track 2)	92
Beckenbodenatmung (Track 3)	93
Beckenwiegen (Track 4)	95
Entdecken und Aufwecken der drei Schichten des Beckenbodens (Track 5 – 7)	97
Beckenbodenaktivierung über den Damm (Track 8) Der Wurzelverschluss – Mula Bandha	103 106
Beckenboden-Lotus (Track 9)	107
Tiefenentspannung – Kurzurlaub am Meer (Track 10) Totenstellung – Shavasana (für die Tiefenentspannung)	107 108
Kundalini-Licht-Meditation – Nada Pashyanti (Track 11)	110
Lokah Samastah (Track 12)	113
Weitere Übungen	114
Beckenboden-Atemmeditation	114
Aktivierung der einzelnen Muskelfasern	115
Die Levator-Schenkel durchwandern	116
Tanz der Shakti	116
Ashvini Mudra	118
Perlenkettenübung – Dvipada Pitham	119
Schulterbrücke – Sethu Bandha Asana	123
Einbeiniges Hüftkreisen mit Hüftöffnung	125
Dynamische Apanasana-Variation zur Core-Kräftigung	128
Beckentanz im Liegen	130
Tigeratmung – Vyagrah Pranayama	131
Der Baum – Vrksasana	134
Umgekehrte Körperhaltung – Viparita Karani Flatus Vaginalis	137 137
Viparita-Karani-Variation zur Kräftigung der mittleren Beckenbodenschicht	139
Vertiefung der Beckenboden-Yoga-Praxis	140
Danksagung	142
Autorenbio	143
Bibliographie und Literatur-Tipps	144