

## **Beckenboden-Qigong**

Oder: wie ich schmerzfrei in die Lotrechte kam

Fragt frau sich, was Qigong mit Beckenbodentraining zu tun hat, fallen ihr schnell ein paar Schlagworte ein: Arbeiten mit Lebensenergie; Beckenboden als Träger unseres Energiezentrums und Masseur aller Bauchorgane; als auch passiver Partner des „Motors“ Zwerchfell.

*Aber was steckt dahinter?*

Wie sich herausstellte, sollte es ein Tag voller Überraschungen und Aha-Erlebnisse werden. Hatte ich anfangs recht wagen Vorstellungen davon, wie ein Beckenboden aussieht, wo er genau sitzt und welche Funktionen er erfüllen könnte, war ich am Abend bestens informiert. Denn nach sechs Stunden intensivster Aufmerksamkeit, welche durch einfache, äußerst effektive, teilweise zum totlachen komische Übungen geschult wurde, zollte mir mein Beckenboden tiefste Dankbarkeit. Gut durchblutet, wohligh entspannt! ( viel zu oft kann er seine Funktion nicht erfüllen, weil er zu angespannt ist ), konnte er seine Tragfähigkeit unter Beweis stellen.

Nach 44 Jahren, zwei Kindern, Blasenentzündung, sog. schulmedizinischem Beckenbodentraining war es mir immer noch nicht gelungen meinem Beckenboden eine Daseinsberechtigung zu zubilligen, geschweige denn ihm intensive Aufmerksamkeit zu schenken.

Das sollte sich ab sofort ändern!

Durch Atemübungen lernten wir die Aufmerksamkeit zu lenken. Mit Laut- und Mimikübungen wurden Impulse über Reizpunkte a.d. Bb geschickt. Und mit schönen Vorstellungsbildern aus der „Tabuzone“ Geschlechtsorgane wusste jede Frau sofort worum es geht und warum es endlich Zeit wird, mit dieser „Geheimniskrämerei“ aufzuhören!

*Alles im Lot?*

Nie zuvor war ich mir der Bedeutung dieser Frage so klar, wie am Ende des Seminartages bei Dietlind.

Ich hatte das Gefühl, zum ersten Mal wirklich gerade zu stehen, obwohl ich merkte, dass immer noch mehr Muskeln loslassen wollten und Knochen an Orte „rutschen“, die sich zunächst völlig falsch anfühlten. Mein Gehirn musste die neuen Plätze erst als „richtig“ abspeichern. So etwas braucht Zeit und Geduld. Gleichzeitig begann durch das partnerschaftliche Zusammenspiel von Zwerchfell und Bb meine Körpertemperatur immens zu steigen.

Der Motor für den „kleinen Kreislauf“ war angeschmissen und ich wurde geradezu süchtig nach dem Gefühl von Leichtigkeit. Während innen alles (Organe ...) empor stieg, begann außen alles (Muskeln, Knochen...) zu sinken. Das Bild vom Yin & Yang stieg in mir auf, denn beim Ausatmen hebt der Bb die Gedärme und Organe nach oben an (Gebärmutter senkung so nicht möglich) und richtet die Wirbelsäule von innen her auf. Sie erfährt eine Entlastung und kann sich mühelos in die Lotrechte bringen.

Äußere aktive Muskelarbeit ist nicht mehr nötig. Durch die Entspannung sinken die Schulterblätter ganz natürlich und die Sehnen und Bänder im Nacken längen sich – mit jedem Atemzug ein klein wenig mehr.

And last but not least: MÄNNER! – wisst ihr eigentlich, dass auch ihr einen Beckenboden habt? Und dass ihr euch tunlichst auf die Suche nach ihm machen solltet, wenn ihr langfristig auf „Viagra“ verzichten wollt?!

Vielleicht gibt es ja auch schon einen Qigonglehrer mit Bb-Erfahrung, der sein Wissen gnädigerweise unter die Männer bringen möchte?

Wir Frauen würden ihm ewigen Dank zollen!!! :-)

In diesem Sinne Eure Ilona Bendl-Reyer