



WIRKLICH  
WIRKSAMES  
WISSEN

## Beckenboden

### Wahrnehmungsübungen der 4 knöchernen Begrenzungspunkte<sup>1</sup>

#### Wo ist mein Beckenboden?

Der Beckenboden deckt die ganze Öffnung, die das knöcherne Becken nach unten offen lässt ab. Das heißt das knöcherne Becken umgibt den Beckenboden wie ein Rahmen. In diesem ist der Beckenboden als eine gefüllte Schale eingebettet. Die vier markantesten Begrenzungen sind beim Einatmen mit folgenden Übungen gut zu erspüren.

**1+2 Sitzbeinhöcker rechts und links:** Setze dich auf einen Stuhl, die Beine hüftbreit aufgestellt, die Füße gut auf dem Boden. Wenn du dich auf dem Stuhl hin und her bewegst oder langsam auf den Sitzbeinhöckern vor- und rückwärts rollst, kannst du sie besser wahrnehmen.

**3 Steißbein:** Wenn du auf deinen Sitzbeinhöckern rückwärts rollst und hinten unten zu sitzen kommst, verweile einen Moment lang und achte auf dein Steißbein.

**4 Schambein:** Rolle auf den Sitzbeinhöckern vorwärts. Achte auf dein Schambein. Setze dich wieder aufrecht hin und taste mit der Hand dein Schambein ab – der Knochen, welcher unter deinem Venushügel liegt, ist dein Schambein.

#### Übung: Abtasten der vier knöchernen Begrenzungspunkte

Die optimalste Position für die Kontaktaufnahme ist ein Bein erhöht aufgestellt (Bett, Sessel,..) ohne Kleidung. ertaste so die vier knöchernen Orientierungspunkte.

## Quellen:

- 1) Keller Y., Krucker J., Seleger M. (2015) Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte. Ein Wegbegleiter nach dem bewährten BeBo Konzept. BeBo Verlag Zürich.