

Liebe Kursteilnehmer,

Herzlich Willkommen! Wir freuen uns sehr, dass du einen MAWIBA-Kurs besuchst. MAWIBA ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining. In den MAWIBA-Kursen werden ausschließlich Choreografien getanzt, welche von MAWIBA erstellt wurden. Dies garantiert qualitative Choreografien mit Spaßfaktor und ein wunderschönes Tanzerlebnis.

Wir wünschen dir viel Spaß, tolle Begegnungen und vor allem unvergessliche MAWIBA-Stunden!

Dein MAWIBA-Team
www.mawiba.net

Damit du noch mehr über den Beckenboden erfährst und Tipps erhältst, wie du den Beckenboden in deinen Alltag integrieren kannst, hat unsere Expertin - Physiotherapeutin Tanja Riedl - die wichtigsten Punkte zusammengefasst.

Dein Beckenboden

Der Beckenboden ist einer der wichtigsten Muskel- und Bindegewebebereiche in unserem Körper, auch wenn er aufgrund seiner Lage nicht so sichtbar ist wie andere Muskeln. Er umschließt das Becken nach unten hin und ist so groß, wie wenn du mit deinen Händen eine Schale formst (siehe Abbildung). Die Muskelfasern verlaufen von vorne nach hinten, von rechts nach links und wieder von vorne nach hinten, so dass der gesamte Beckenausgang bedeckt ist. After, Scheide und Harnröhre sind darin eingebettet. Diese Ausgänge sind für die Harn- und Stuhlentleerung, für den Geschlechtsverkehr und für die Geburt wichtig. Gleichzeitig stellen sie aber auch die Schwachstellen des Beckenbodens dar.

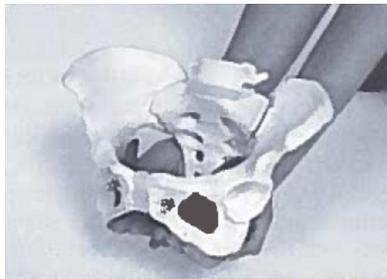


Abb.: Beckenboden

**Der Beckenboden kann, wie jeder andere Muskel auch, trainiert werden.
Das Besondere ist, dass ein Training jederzeit zu Hause möglich ist,
ohne dass es anderen Personen auffällt.**

Vorteile eines trainierten Beckenbodens

Beckenbodentraining ist einfach in den Alltag zu integrieren und bietet viele bedeutende Vorteile. Nachfolgend sind die wichtigsten Vorteile aufgezählt.

- Unterstützung einer guten Körperhaltung
- gute Stabilität des Beckens, der Lendenwirbelsäule und der Hüfte
- gemeinsames Schwingen von Zwerchfell und Beckenboden
- Beckenboden, Zwerchfell, Rücken- und Bauchmuskulatur arbeiten als Einheit
- die Organe werden an der richtigen Position gehalten und getragen
- Druckveränderungen im Bauchraum können gut abgefangen werden
- Erhaltung der Kontinenz
- verbessertes Lustgefühl, einfacheres und intensiveres Erleben eines Orgasmus, erfüllte Sexualität
- etc.

Der Beckenboden in unterschiedlichen Lebenslagen

Es gibt unterschiedliche Situationen im Leben, in denen sich der Beckenboden verändert. Oft spielt dabei die hormonelle Situation eine Rolle – so wie das in der Schwangerschaft, während und nach einer Geburt und auch im Wechsel der Fall ist. Speziell in diesen Lebenslagen ist es wichtig, den Beckenboden zu trainieren.

- Der Beckenboden während der Schwangerschaft
- Der Beckenboden während der Geburt und in der Zeit der Rückbildung
- Der Beckenboden in den Wechseljahren

Der Beckenboden während der Geburt und in der Zeit der Rückbildung

Während der Geburt muss der Beckenboden weich und elastisch sein und sich optimal dehnen können, um dem Kopf des Babys Platz zu machen. Die Dehnung der Muskulatur und des Bindegewebes bei einer natürlichen Geburt schwächt den Beckenboden.

In der Zeit nach einer Geburt sollten sich alle körperlichen Veränderungen, die in der Schwangerschaft passieren, wieder zurückbilden. Dies betrifft die Bauchmuskulatur, das Zwerchfell und natürlich auch den Beckenboden. Physiotherapeutinnen/ Physiotherapeuten bzw. Hebammen unterstützen Frauen diesbezüglich nach einer Geburt.

Oft entsteht jedoch das Problem, dass die Rückbildung des Körpers nach der Schwangerschaft/ Geburt vernachlässigt wird. Zusätzlich kann auch ein belastendes Alltagsverhalten (z.B.: häufiges Husten in gebeugter Haltung, häufiges Tragen von schweren Lasten in gebeugter Haltung der Wirbelsäule, etc.) die Rückbildung verzögern bzw. den Beckenboden schwächen. Die Rückbildung des Beckenbodens ist sehr wichtig, um weitere kurz- oder langfristige Probleme wie Becken- und Kreuzschmerzen, Inkontinenz, Senkung, etc. zu vermeiden.

Tipps für ein beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag

Im täglichen Leben macht es Sinn, unnötigen Druck auf den Beckenboden zu reduzieren bzw. zu vermeiden und den Beckenboden regelmäßig adäquat zu stimulieren. Die folgenden Tipps können dabei helfen, den Alltag beckenbodenschonend zu gestalten:

- Verstopfung über einen längeren Zeitraum vermeiden (ballaststoffreiche Ernährung, Bewegung etc.)
- Pressen beim Stuhlgang vermeiden
- aufrechte (aktive) Haltung immer wieder einnehmen
- vertiefte Atmung praktizieren
- regelmäßiges Beckenbodentraining
- Heben und Tragen von Lasten in aufrechter Haltung
- Husten und Niesen in aufrechter Haltung, damit nicht so viel Druck auf dem Beckenboden lastet



Abb.: Husten im Stand



Abb.: Husten im Sitz

- etc.

Beckenbodenübungen im MAWIBA- Kurs

1.) TICK-TACK Übung

Bei dieser Übung wird die äußerste Beckenbodenschicht aktiviert.

Anleitung:

Stell dir vor, dass du deine Schamlippen aneinanderlegst und sie kurz zusammenhältst – so als ob du mit deinen Schamlippen eine Erbse aufheben möchtest. Du kannst dir auch vorstellen, wie du mit deinen Schamlippen blinzelst bzw. zwinkerst.

Du kannst auch mit den Händen mitmachen, um die Aktivität des Beckenbodens sichtbar zu machen. Lege dazu die Zeigefinger und Daumen bei der Aktivierung der äußersten Schicht aneinander und öffne diese wieder, wenn der Beckenboden entspannt.

Wiederholung:

- 8x kurze Aktivierung und dann auf 1x8 Beckenkreisen
- vier Durchgänge

2.) „fff“-Übung

Dies ist eine klassische Rückbildungsübung. Es geht darum, so lange wie möglich auszuatmen, um die Bauchmuskulatur und den Beckenboden reflektorisch zu aktivieren und die Zwerchfellaktivität zu trainieren.

Anleitung:

Bei dieser Übung arbeitest du in deinem eigenen Tempo. Lege eine Hand auf den Unterbauch, atme tief ein und dann so lange wie möglich auf „fff“ aus. Dabei solltest du gegen Ende der Ausatmung die Bauchmuskelspannung unter deiner Hand spüren. Wenn die Ausatmung beendet ist, gehe in eine liegende Acht mit dem Becken über.

Wenn diese Übung schon einfach für dich ist, kannst du während der Ausatmung zusätzlich noch die Sitzbeinhöcker zueinander ziehen.

Wiederholung:

- 4x

3.) Lift-Übung

Anleitung:

- Lege deine Schamlippen aneinander (Lifftüren schließen sich).
- Stelle dir nun vor, dass der Lift (= Beckenboden) nach innen/ oben fährt.
- Der Bauchnabel bewegt sich dabei nach innen/ oben zur Wirbelsäule.
- Kippe dein Becken, während der Lift nach oben fährt. Arbeite dabei mit deinen Bauchmuskeln und nicht mit der Gesäßmuskulatur.
- Mit dem Lösen der Beckenbodenspannung wird auch das Becken wieder in die Ausgangsstellung bewegt.

Die Beckenkipfung erfordert zusätzliche Muskelaktivität. So sind etwa die (geraden) Bauchmuskeln und die innerste Schicht des Beckenboden an dieser Bewegung beteiligt. Wiederholung:

- Beckenkippen – auf vier Schläge nach vorne kippen (1-4)
- auf vier Schläge zurück (5-8)
- insgesamt drei Wiederholungen (3x8) und dann in den Becken-Smilie übergehen – diesen Block 4x wiederholen
- Fortgeschrittene: verlängere die Aktivierungszeit – auf 1-8 fährt der Lift nach oben und auf 1-8 wieder nach unten

4.) Beckenbewegungen mit Aktivierung

Zu den Beckenbewegungen zählen einerseits die Kippbewegung des Beckens (wie in der MAWIBA-Grundstellung enthalten) und andererseits komplexere Beckenbewegungen wie der Smiley, der Beckenkreis oder der Beckenachter, welche in den MAWIBA-Choreografien enthalten sind.

Wie bereits erwähnt, ist die innerste Schicht des Beckenbodens an Bewegungen des Beckens beteiligt. Zusätzlich wird die Durchblutung in der Lendenwirbelsäule und im Becken dadurch gesteigert. Die Beweglichkeit in der Lendenwirbelsäule und im Becken kann erhalten, wenn nicht sogar verbessert werden.

Kippbewegung:

Die Kippbewegung des Beckens kann intensiviert werden, indem man vorab die Schamlippen aneinanderlegt oder die gesamte Liftübung ausführt.

Beckenbewegungen:

Auch die komplexeren Beckenbewegungen (Smiley, Beckenkreis, Beckenachter) können mit der Aktivierung der 1. Schicht (Schamlippen aneinanderlegen) oder mit der gesamten Liftübung gestartet werden. Dies ist vor allem für geübte Kursteilnehmerinnen umsetzbar.

**Viel Spaß und Freude beim Trainieren deines Beckenbodens
wünscht das ganze MAWIBA-Team**

INFO

**MAWIBA-Choreografien enthalten Elemente zur Beckenbodenstärkung,
eine Teilnahme an MAWIBA-Kursen ersetzt
jedoch keine Rückbildungsgymnastik.**