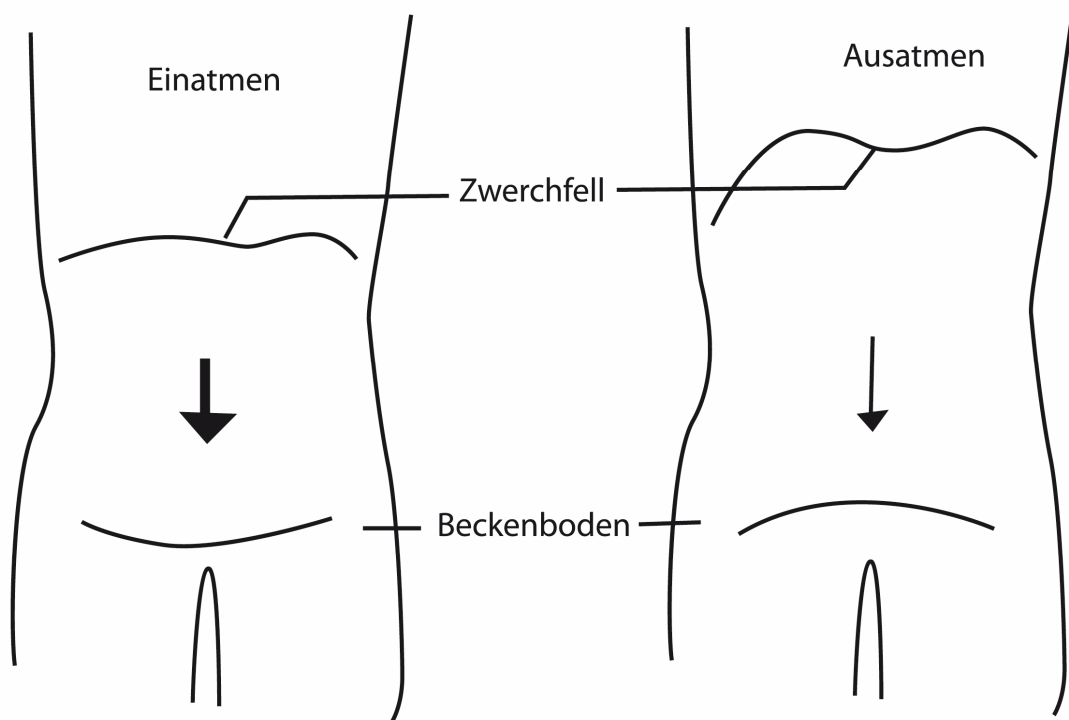




Beckenboden & Atmung



- Bei der Einatmung spannt sich das Zwerchfell an und senkt sich damit nach unten, dadurch wird der Lunge bei der Sauerstoff-Aufnahme geholfen. Da Beckenboden und Zwerchfell über Bindegewebe miteinander verbunden sind, senkt sich auch der Beckenboden etwas.
- Bei der Ausatmung hebt sich das Zwerchfell und die Lunge zieht sich nach oben, gleichzeitig hebt sich auch der Beckenboden.
- Daher ist es einfacher, den Beckenboden mit der Ausatmung nach innen- oben anzuspannen.
- Es ist aber auch möglich, den Beckenboden mit der Ausatmung bewusst zu entspannen und zu senken. Dies ist unter der Geburt notwendig.