



Du kannst dir das Becken als eine knöcherne Schale vorstellen, die lebenswichtige Organe (innere Eingeweide, Blase, Darm und bei Frauen Gebärmutter) trägt. Ausbalanciert wird es durch ein feines Muskelsystem, zu dem der Beckenboden gehört. Die Beckenbodenmuskeln bilden den unteren Abschluss des Bauchraums und sind ein wesentlicher Teil des inneren Halte- und Stützapparats. Da sie auch die Tätigkeit der Beckenorgane beeinflussen, ist verständlich, dass Spannung und Entspannung dieser Muskeln entscheidend für unser körperliches Wohlbefinden.

Im sogenannten Dampfpunkt – der Punkt zwischen Vagina und Anus – sind alle drei Schichten des Beckenbodens miteinander verbunden. Wenn du den Beckenboden mit einer sanften Anspannung nach innen lenkst, kannst du diesen Punkt deutlich spüren.

Die folgende Beschreibung der drei Schichten deines Beckenbodens sollen dir eine Vorstellung geben, wie sie übereinanderliegen, welche Funktionsweise sie jeweils haben und wie du sie gezielt erspüren kannst.

1. Die äußere Beckenbodenschicht: Die Unabhängige

Die äußere Beckenbodenschicht, die direkt unter der Hautoberfläche verläuft, kannst du dir als eine Schlaufe in Form einer Acht vorstellen. Sie verbindet das Steißbein mit dem Schambein. Zwei Ringmuskeln können die Öffnungen des Körpers – den After und die Harnröhre – verschließen. Diese Verschlüsse können muskelunabhängig von den anderen beiden Schichten des Beckenbodens angespannt werden.

Übrigens: Dieses Zentrum des Beckenbodens dient während der Geburt als eine Art Umlenkkontrolle für den Babykopf und gilt als Kraft- und Energiepunkt, als Sitz des untersten Chakras. das Wurzel-Chakra, ist zuständig für die Arterhaltung und steht in Verbindung mit dem Festen: den Beinen, den Füßen, den Zähnen, den Knochen und auch dem Verdauungsapparat. Sein Element ist die Erde, seine Farbe Rot steht für Vitalität und Energie. Bei Funktionsstörungen des Wurzel-Chakras kann es beispielsweise zu Gewichtsproblemen, Verstopfung, Ischiasleiden und Kniebeschwerden kommen.

Die äußere Schicht erspüren: Ziehe die Vagina und den Anus zusammen – die beiden Ringmuskeln verschließen die Öffnungen des Beckens.

2. Die mittlere Beckenbodenschicht: Die Unterstützerin

Diese Muskelplatte liegt über der äußeren Beckenbodenschicht und ist von beiden Seiten in eine Schicht festen Bindegewebes (Faszien) eingebettet. Du kannst sie dir als Dreieck zwischen den Sitzbeinknochen und dem Schambein vorstellen. Ihre Hauptaufgabe besteht in der Stabilisierung des Beckens, und sie hat eine wichtige Rolle für die Statik der Wirbelsäule. Ein großer Teil der Muskelfasern ist hier deshalb dem direkten Willen unterworfen. Außerdem federt diese Schicht Druckbelastungen aus dem Bauchraum, wie sie etwa bei Husten und Niesen entstehen, ab.

Die mittlere Schicht erspüren: Setze dich aufrecht auf einen harten Stuhl, schiebe die Finger unter dein Becken und setze dich auf deine beiden Sitzbeinknochen. Ziehe nun sanft die Sitzbeinknochen nach innen.

3. Die innere Beckenbodenschicht: Die Heberin

Den Beckenboden kann man sich als eine Schale der inneren Organe vorstellen. Die innerste Muskelschicht des Beckenbodens ist der Boden dieser Schale, die sie fächerförmig auskleidet. Sie verläuft vom Kreuzbein bis zum Schambein, kann kaum unabhängig angespannt werden, besitzt allerdings ein enormes Schwingungspotenzial nach oben in den Bauchraum und bodenwärts. Das zeigt sich etwa beim Singen, Sprechen und sogar bei jedem Atemzug. Eine angemessene Spannung dieser Beckenbodenschicht ist wichtig für unsere Körperhaltung, unser Erscheinungsbild: Ist diese Schicht angespannt, erhöht sich auch die Spannung im ganzen Körper, ist sie entspannt, erschlafft das Körperbild.

Dieser Part des Beckenbodens steuert die Körperhaltung, die wiederum das seelische Empfinden und die innere Haltung widerspiegelt – hier wird das direkte Wechselspiel der Ausrichtung und Spannung des Beckenbodens mit der Gefühlswelt deutlich. Das zweite Chakra, das Sakral-Chakra, findet hier seine Zuordnung. Gefühle von Liebe bis Hass, Freude und Schmerz begegnen sich in diesem Energiekanal. Ein ausgeglichenes zweites Chakra ermöglicht demnach die Bereitschaft, das Leben mit all seinen Sinnen und Polaritäten zu genießen. Die Farbe des Sakral-Chakras ist orange, und sein Element das Wasser.