

Vorwort

Verwandlung (aus) der Mitte

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben ein Buch gefunden, das Ihr körperliches Erleben verändern wird. Vielleicht haben Sie gar nicht bewusst nach einem solchen Buch gesucht. Sie wollten einige frische Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens kennenlernen. Mehr nicht. Vielleicht sind Sie wegen des Titels bei dem Buch gelandet, vielleicht auch trotz des Titels.

Ich möchte Sie einladen und ermuntern, sich auf diesen „Zufall“ einzulassen.

Um den Übungsvorschlägen zu folgen, benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Sie müssen keine anatomischen Bücher wälzen oder Fachbegriffen nachschlagen. In diesem Buch geht es vor allem um das Entdecken und das Erleben dessen, wozu auch Ihr Beckenboden fähig ist.

Ob Frau oder Mann, unser Beckenboden ist eine höchst empfindsames und außergewöhnlich facettenreiches Instrument, dessen Saiten nur die wenigsten in vollem Umfang zum Erklingen bringen können. Wir entfalten seine Möglichkeiten weniger durch Kraftanstrengung, sondern eher durch Feinabstimmung.

Es ist mittlerweile schon fast normal, seinen Körper als eine Art Workout-Zone und als ein Feld der Selbstoptimierung zu betrachten. Was wäre, wenn er eher eine Art Musikinstrument wäre, dessen unendliche Klangfarben es hervorzulocken gälte? Kein vernünftiger Musiker käme jedenfalls auf die Idee, sein Instrument grob zu behandeln oder zu mehr Leistung anzutreiben.

Der Beckenboden benötigt eine gute Stimmung, um seinen Part im Körperorchester spielen zu können. Dann sorgt er für eine flexible Aufrichtung, hält unsere inneren Organe in geschmeidiger Bewegung und befördert unsere elementaren Lebensfunktionen (Verdauung, Ausscheidung, Fortpflanzung, Atmung). Diese sind eng mit unseren Empfindungen und Emotionen verbunden. Eine Spannungsverbesserung im Beckenboden empfinden wir als befreiend. Bei Stress ziehen wir unseren Unterbauch, Steißbein und Pobacken schützend zusammen. Wir verwenden viel Kraft darauf, unsere Spannungsmuster im Unterbauch aufrecht- und so unsere Emotionen fest zu halten. Wir haben dagegen meist nicht gelernt, die Bremsen wieder zu lösen. Wann konnten Sie sich das letzte Mal ohne Scham, Angst oder zumindest Irritation von der Welt und sich selbst entzücken lassen?

Angelika Haag führt Sie einfühlsam und Schritt für Schritt auf den Weg zur verwandelnden Befreiung unserer vitalen Mitte. Die Reise beginnt mit Anspann- und Lösungsübungen aus dem klassischen Beckenbodentraining. Sie lernen Schritt für Schritt die Verbindungen des Beckenbodens im ganzen Körper zu fühlen. Lassen Sie sich davon überraschen, welche feine Bewegungsnuancen Sie in Ihrem Beckenboden hervorzaubern können.

Als Übungshilfe finden Sie eine CD mit den Eingangsübungen und viele von der Autorin liebevoll komponierte Photographien.

Es ist mir eine Freude, dieses Buch im Verlag für innere Bewegung veröffentlichen und als Herausgeber begleiten zu dürfen.

Ohne viele hilfreiche und unterstützende Menschen, ohne viele günstige Umstände und auch viele Widrigkeiten wäre dieses Buch nicht auf den Weg gekommen.

Ich verneige mich dafür in Demut und Dankbarkeit.

Harald Xander

Frühjahr 2018