

## Muskelkorsett-Schulung - Muskelkorsett wahrnehmen und aktivieren

**Das Muskelkorsett anzuspinnen ist einfacher, als den Beckenboden anzuspinnen, außerdem sind die Muskelkorsett-Muskeln größer und stärker als der Beckenboden. Das Muskelkorsett kann den Beckenboden überlagern, das heißt, man spannt intensiv das Muskelkorsett an und merkt nicht, dass der Beckenboden „schlapp nach unten durchhängt“. Deshalb solltest Du immer zuerst den Beckenboden innerlich aktivieren und dann erst das Muskelkorsett. Auch die Aktivierung des Muskelkorsetts koppeln wir an die Ausatmung.**



### Ausgangsposition:

Für die Muskelkorsett-Schulung bring Dich in eine gute Haltung...

- stell Dich gerade hin
- Füße unter den Hüftgelenken, belaste gleichmäßig Vorfuß und Ferse und stell Dir vor, Du willst das Fußgewölbe etwas anheben
- Becken in Neutralstellung: Schambein und Beckenknochen liegen in einer Ebene, es bildet sich automatisch ein Mini-Hohlkreuz
- Rücken aufgerichtet, Brustbein angehoben
- Schultergürtel hängt locker wie eine Jacke auf dem Kleiderbügel
- eine Hand auf dem Bauch, eine an der Taille

- Alle Bauch-, Taillen- und Rückenmuskeln bilden das Muskelkorsett, stell es Dir wie ein Schnürkorsett aus dem 18. Jahrhundert vor.
- Vor der Muskelkorsett-Anspannung erfolgt die Beckenboden-Anspannung: Beide Körperöffnungen verschließen, beide Sitzhöcker Richtung Damm und innerlich nach oben ziehen, Vorstellung, dass man innerlich die Organe hebt. Nicht den Po zusammenkneifen!
- Atme durch die Nase EIN, durch den Mund AUS. Du merkst, dass beim Ausatmen automatisch die Bauchdecke flacher wird. Um das Muskelkorsett anzuspinnen, verstärken wir diesen Mechanismus. Atme mal durch den halb geschlossenen Mund aus „pfffffft“ und zwar so lange, bis keine Luft mehr in der Lunge ist (bleibe dabei gerade stehen). Spürst Du die Anspannung in Bauch und Taille? Das ist Dein Muskelkorsett.
- Atme wieder normal, Nase EIN, Mund AUS.
- AUS: erst Beckenboden-Aktivierung, dann Muskelkorsett-Aktivierung: Bauchnabel nach innen oben spannen, mach Dich im Rumpf größer als Du bist, nähere die beiden unteren Rippenbögen aneinander an.
- EIN: Versuche, in Beckenboden und Muskelkorsett etwas Grundspannung aufrecht zu erhalten. Bleibe ganz aufrecht.
- AUS: Wieder Beckenboden und Muskelkorsett: Spanne den Beckenboden nach innen-oben, dann „ziehe den Reißverschluss einer zu engen Taillenjeans zu“.
- EIN: Versuche, die Spannung nicht ganz zu verlieren.
- AUS: Der Bauch soll von unten nach oben kürzer werden, von rechts nach links soll er schmaler werden und die gesamte Taille soll sich straffen.
- Mache nun noch 10 Atemzüge und immer beim AUSatmen spannst Du Beckenboden und Muskelkorsett an.