



Aktivierung des Schoßraums – Erforsche dein Becken

*Herzlich willkommen zu deiner Reise in dein weibliches
Zentrum*

Die Ausrichtung unseres Beckens und unser Bewusstsein in diesem Raum ist ein Schlüssel für unsere weibliches Erwachen. Denn wenn unser Becken, unser Kelch in Balance ist, können wir unsere Lebenskraft voll verkörpern und uns von diesem sicheren Ort aus in der Welt zeigen und ausdrücken.

In vielen Traditionen ist das Becken auch als „**Weiblicher Schädel**“ bekannt und steht in direkter Verbindung mit unserem Kopf-Schädel. So finden wir Verdrehungen im Kiefer wiedergespiegelt im Becken. Wie oben, so unten.

- Vielleicht hast du oft Spannungskopfschmerzen oder Migräne?
- Hast du eine Zahnspange getragen?

*Photo Header: by Marcela Macias

- Sind deine Zähne schief gewachsen oder mussten Weisheitszähne gezogen werden?
- Welche Parallelen werden dir bewusst, wenn du an dein Becken denkst?
- Hast du Schmerzen in der unteren Wirbelsäule, in den Ileo-Sakral-Gelenken oder in der Hüfte?

Diese Reise wird dich vielleicht zu wichtigen Einsichten und Erkenntnissen führen!

Unser Becken bildet die Basis unseres Körpers, unsere energetische Wurzel und steht für Sicherheit und Halt. Aber oftmals ist unsere Becken-Wiege gestaut oder falsch ausgerichtet und hat alte physische und emotionale Blockaden in sich gespeichert.

Oftmals ist unser Steißbein (das Drachen-Schwanz-Bein im Englischen) nicht direkt nach unten gerichtet zur Erdenergie, und steht stattdessen seitwärts, ebenso wie das Kreuzbein. Somit können die Energien von unten, die besonders für uns Frauen wichtig sind, nicht richtig aufgenommen werden.

Das ausbalancierte weibliche Becken trägt eine sanfte, geschmeidige Kraft in sich, die für die subtilen Wahrnehmungen der Lebensenergie zu einem Gefäß wird.

Wenn unsere weibliche (oder bei Männern die männliche) Präsenz sich im Becken verkörpert, wird es magnetisch. Wir leben aus unserem wahren Zentrum und das Leben lässt alles zu uns hin fließen.

Unsere Achtsamkeit, unsere Liebe, unsere Vergebung, unseren Atem dort in unser Becken-Gefäß zu bringen, kann wahrlich Wunder in dein Leben einladen! Du beginnst dich kraftvoll zu fühlen und eine beschwingte Energie entfaltet sich in dir – ein Kraftfeld, das pulsiert, lebendig, reichhaltig, kreativ und fruchtbar ist.

Als heiliger Container unserer weiblichen Kraft reagiert unsere Wiege des Beckens auf Sinnlichkeit, Präsenz, Aufmerksamkeit, sowie sanfte Bewegung und Atem.

Die sanfteste Berührung und Bewegung bringt die tiefste Heilung.

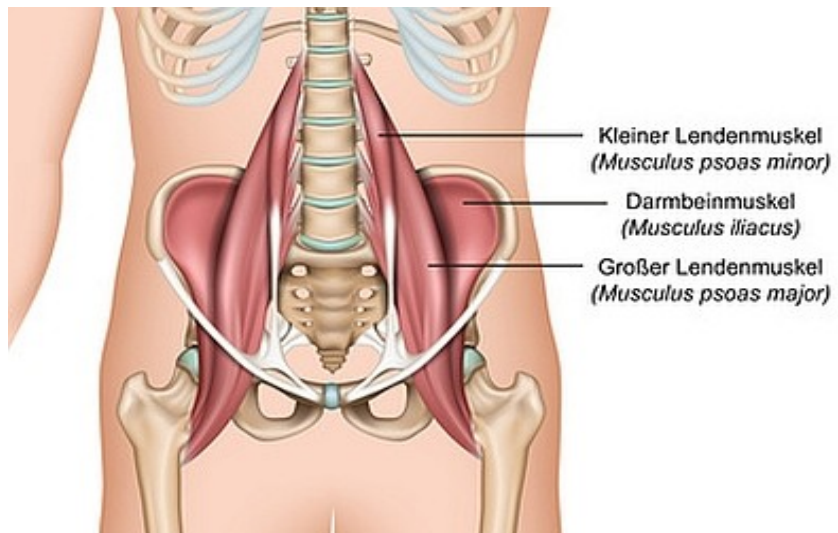
Für unsere 30 – tägige Reise ist diese Übung dein tägliches Geschenk.

Schenk dir diese Zeit und erlaube dir, dein Becken wieder neu zu erleben, zu erwecken und zu heilen.

Hier sind ein paar Einblicke in die Anatomie und Funktion einzelner Teile unseres Beckens:

Der Psoas-Muskel:

Der Psoas Muskel liegt im Inneren des Beckens und ist von außen nicht zu erreichen oder zu fühlen. Er verbindet unseren Oberkörper durch das Becken mit den Beinen und ist wie ein energetisches Band.



Dieser Muskel ist direkt mit unserem Stamm-Hirn und mit unserem Beckenboden verbunden. Er ist auch als „Muskel der Seele“ bekannt. Dieser Muskel repräsentiert den „Kampf oder Flucht- Reflex“ und kann krankhaft verhärtet sein und die Aufnahme von Sauerstoff verweigern, wenn wir im Überlebensmodus sind.

Wenn dieser Muskel weich wird und sich entspannt, kann ein neuer, spielerischer, sinnlicher, kreativer Fluss durch ihn pulsieren.

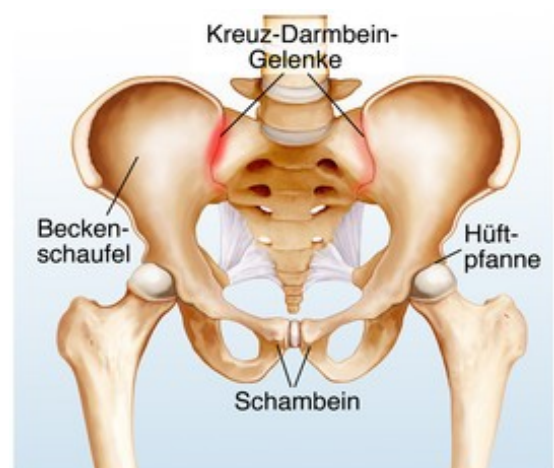
Werde dir während des Tages bewusst, ob dieser Muskel angespannt oder verkrampft ist, bring deinen Atem dorthin und erlaube dir ihn zu entspannen.

Die Beckenschaufeln:

Hier siehst du das Becken von vorne mit den beiden Beckenschaufeln, die du tasten kannst. Die Beckenschaufeln sind das Darmbein.

Vorne unten treffen die beiden Schambeine zusammen, das ist die Symphyse.

Unsere Beckenschaufeln können eine geräumige



Energie halten und wir können wahrnehmen, ob sie sich gerade offen oder verspannt fühlen.

Atme sanft und spür nach, ob sich eine Seite härter oder weicher, verdreht oder weniger geräumig anfühlt. Diese beiden großen Knochen sind auch ein Symbol für unsere männliche (rechte) und weibliche (linke) Seite und die Verbindung zwischen ihnen steht stellvertretend für die Verbindung deines inneren männlichen und weiblichen Anteils.

Spüre nach, ob die Energie aus deinen Beckenschaukeln leicht in die Erde nach unten fließt und ob du leicht Energie von dort empfangen kannst und schau, ob du dich von der Erde genährt und unterstützt fühlst.

Das Kreuzbein und Steißbein:

Das Kreuzbein ist in vielen Traditionen, von Ägypten über Mittelamerika bekannt als der Heilige Knochen.

Es wurde als Schamanisches Tor bezeichnet, durch das Eingeweihte in andere Welten und Dimensionen reisen konnten. Es war meist verbunden mit dem Element des Feuers und steht damit in enger Verbindung zu unserer Menstruation.



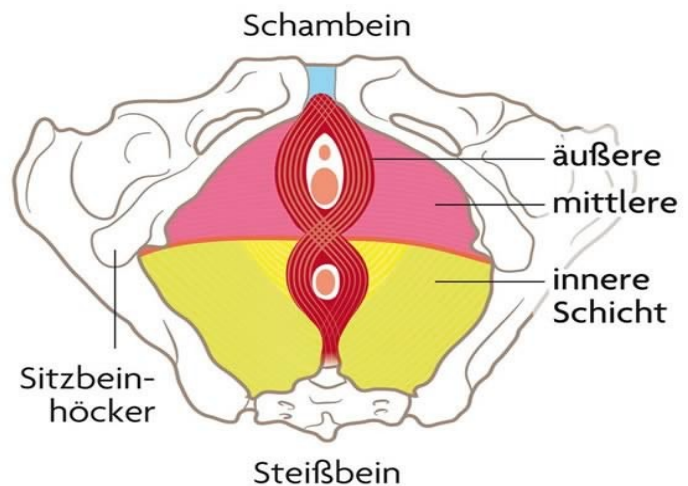
(Hier siehst du das Kreuzbein und das Steißbein von hinten).

5 große Rückennerven führen durch das Kreuzbein und bilden ein großes Nervengeflecht in unserem Becken. Damit verknüpft ist die Funktion unserer Gedärme, der Blase, unsere Sexualität und auch die meisten Muskelgruppen in den Beinen und im Gesäß.

Im Kreuzbein werden viele Erlebnisse abgespeichert, vor allem sexueller Missbrauch und ungesunde sexuelle Erfahrungen. Bring deine sanfte Aufmerksamkeit an diese heilige Stelle und erlaube Hingabe, Verletzlichkeit und Offenheit.

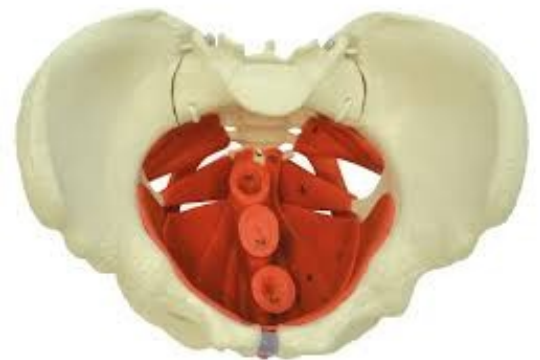
Der Beckenboden:

Unsere Beckenbodenmuskeln, auch bekannt als das Diaphragma des Beckens, sind weibliche Muskeln der Sanftheit und Kraft – sie tragen in harmonischer Balance sowohl die Kraft des Männlichen, als auch die Zartheit und das Loslassen des Weiblichen in sich.



So wie der Psoas-Muskel reagiert diese weibliche Stelle nicht gut auf Anspannung. Die Modeerscheinung „Beckenboden-Training“ (um diese Muskelschicht zu „stärken und formen“), kann die sexuelle Empfänglichkeit massiv beeinträchtigen.

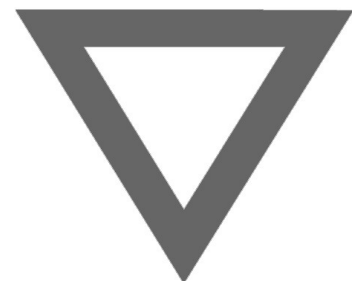
Stattdessen kann eine gesunde, sensitive, energetische und geschmeidige Aufmerksamkeit und Erforschung unseren magnetischen Boden wieder zum Leben erwecken. Damit können wir uns wieder sicher fühlen und uns auch während äußerer Anspannung in uns entspannt fühlen.



Das „Heilige Dreieck“:

An dem Punkt, an dem sich die beiden Darmbeine treffen, bildet sich ein nach unten gerichtetes Dreieck, dessen Spitze die Symphyse bildet. Dieser Punkt ist ein sehr besonderer, denn in ihm begegnen sich die beiden großen Darmbeine.

Diese Punkte mit Nadeln, Massage oder Hitze zu stimulieren kann dabei helfen, Blockaden zu lösen. Dieses heilige Dreieck ist in der TCM (traditionelle Chinesische Medizin) auch mit dem Konzeptionsgefäß verbunden, das auf der Vorderseite des Körpers nach unten fließt und im Perineum (der Damm – das ist der Teil zwischen Vaginaeingang und Anus) endet.



Lade dir nun dein Audio „**Aktivierung des Schoßbraums**“ von der Download-Seite herunter und höre es während deiner 30-tägigen Reise täglich zu einer Zeit, die für dich stimmt. Achte darauf, dass du nicht gestört wirst. Diese meditative Körperübung kannst du wunderbar am Abend vor dem Zubettgehen machen.

Wir wünschen dir eine entspannende und zutiefst heilsame Reise und Erforschung deines weiblichen Schoßbraums und Beckens!

Von Herz zu Herz,

Ulrike & Alexandra