

Zeitschrift:	Fachzeitschrift Heim
Herausgeber:	Heimverband Schweiz
Band:	67 (1996)
Heft:	9
Artikel:	Ein häufiges, meist verschwiegenes Frauenleiden : Harninkontinenz - muss Frau/Mann sich damit abfinden?
Autor:	Schybli Muchenberger, Regina
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-812490

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ein häufiges, meist verschwiegenes Frauenleiden

HARNINKONTINENZ – MUSS FRAU/MANN SICH DAMIT ABFINDEN?*

Von Regina Schybli Muchenberger

Inkontinenz – ungewollter Urinabgang – ist ein Symptom, keine Krankheit. Verschiedene Ursachen können dazu führen. Sie reichen von körperlichen Faktoren (zum Beispiel Druckbelastungen im Unterleib) bis hin zu psychischen und nervlichen Belastungen. Menschen aller Altersgruppen, jedoch häufiger ältere Menschen und vor allem Frauen, sind davon betroffen. Operationen, medikamentöse Behandlung oder mechanische Hilfen (Blasenkatheter) bringen in der Regel keine dauerhafte Besserung. Eine Stärkung der Beckenbodenmuskulatur durch gezieltes Muskeltraining und Übungen für den nervlich-vegetativen Ausgleich und die hormonelle Situation zeigen den Frauen einen ganzheitlichen Weg zur Selbsthilfe und zur wirksamen Vorbeugung.

Die Blasenschwäche, von der vor allem Frauen betroffen sind, wird von unserer Gesellschaft immer noch tabuisiert. Auch heute herrscht noch die Meinung vor, dass sich gegen das weitverbreitete Leiden nichts machen liesse. Es gelte halt, sich damit abzufinden oder sich dann eben operieren zu lassen, wird bei einem Arztbesuch meist als Alternative aufgezeigt.

Inkontinenz ist eine Funktionsstörung der Blase und Beckenbodenmuskulatur, der mit Körperbewusstsein begegnet werden kann. Es muss aber auch klar erkannt werden, dass sie für Frauen, welchen Alters auch immer, einen Verlust an Würde bedeutet. Die psychischen Leiden, die dieser Verlust nach sich ziehen kann, müssen ernst genommen werden. Ursache der Fehlfunktionen sind Schädigungen durch Geburten mit Dammverletzung, Kaiserschnitt usw., altersbedingte Veränderungen, schwere Arbeit, körperlich-seelische Belastungen, aber auch Infektionen, hormonelle Veränderungen oder Tumore. Viele der Probleme haben aber auch mit einer verdrängten, tabuisierten Sexualität zu tun, für die der Beckenbereich als eigentliches Sammel- und Kraftzentrum gilt. Es ist sicher auch kein Zufall, dass die ähnlich gelagerten Prostatafälle bei Männern ebenfalls rasant zunehmen. Dies ist letztlich wohl dem Umstand zuzuschreiben, dass wir in einem Kulturkreis aufwachsen, der keine Tradition in der Ausbildung der Liebeskunst hat.

* Der Artikel basiert auf dem Text «Beckenboden – Ort der Kraft» in Natürlich 9/95 von Helen Kuieriem/Régina Schybli.

Frauen sollten die Probleme ihrer Beckenbodenmuskulatur als ihre eigenen erkennen, Vorbeugung betreiben, aber auch bei bereits eingetretenen Schäden selbst aktiv werden. Werden die Beckenbodenmuskeln nämlich trainiert, erhalten sie ihre Spannkraft zurück und erfüllen damit auch wieder die Funktionen im Zusammenhang mit dem Blasenschließmuskel.

Die Tätigkeit von Blase und Beckenboden erfolgt immer koordiniert. Die Blase selbst ist ein dickwandiges, muskulöses Hohlorgan im kleinen Becken: Sie ähnelt in ihrer Form einer auf den Kopf gestellten Pyramide. Die Blasenwand besteht aus verschiedenen Muskelschichten, die sich bei der Blasenfüllung ganz erheblich dem steigenden Volumen anpassen. Beim Erreichen einer bestimmten Ausdehnung wird das Gefühl des Harndrangs ausgelöst. Zur Entleerung kontrahieren sich die Muskelschichten der Blase. Gleichzeitig entspannt sich der normalerweise kontrahierte Schließmuskel am unteren Ende der Blase und der Schließmuskel am Beckenboden. Nun entleert sich der Urin durch die Harnröhre.

Der Beckenboden, ein komplexes Muskelgewebe, bildet den natürlichen Abschluss des Beckens nach unten und trägt und stützt die inneren Organe. Ein schwach tonisierter und nicht elastischer Beckenboden kann die Ursache dafür sein, dass sich die Organe des Unterleibs senken. Aber auch ein dauernd angespannter Beckenboden löst Fehlspannungen in den Organen aus. Die Beckenbodenmuskulatur kann durch übertriebene Anwendung der Bauch-

presse geschwächt werden. Das geschieht zum Beispiel durch ständiges schweres Tragen. Aus dem gleichen Grund muss aber auch die Verdauung in Ordnung gehalten werden. Wer unter ständiger Verstopfung leidet und pressen und sich anstrengen muss, um seinen Darm zu entleeren, wird auf die Dauer auch seinem Beckenboden schaden. Der Beckenboden ist vor allem aber das eigentliche Kraft- und Energiezentrum der Frau.

Muskeltraining in harmonischem Zusammenspiel mit der Atmung

Voraussetzung für den Erfolg der Übungen zur Stärkung des Beckenbodens ist ein koordiniertes Vorgehen, ein harmonisches Zusammenspiel von Übungen mit der Atmung. Eine Schwierigkeit besteht darin, dass es sich um Muskeln handelt, die man nicht sehen kann. Sie können nur über das Körperempfinden und mit Hilfe von Atmung und Bewegung erspürt werden.

Schon alte Hochkulturen haben erkannt, dass die Atmung als Verbindungselement und Ausdrucksmittel die körperliche, seelische und geistige Bedürfnislichkeit des Menschen anzeigen und diese entscheidend mitbestimmt. Auch wusste man bereits zu jener Zeit, dass die Atmung durch die Tätigkeit von Muskeln geschieht, die durch bestimmte Massnahmen beeinflusst, also auch trainiert werden können. Das Becken ist ein Ort der Kraft, wo wir Zugang zu unseren Lebensenergien finden. Unsere Beziehung zum Beckenbereich entscheidet über Sexualität und Vitalität, aber auch über die Fähigkeit zu innerer Konzentration und Stille.

Jeder kennt Situationen der Angst oder des Schreckens, in denen der Atem aufgrund eines inneren Konflikts stockt. Man ist im Grunde verletzt oder wütend, kann sich darüber aber nicht verstündigen. Aus Schutz vor weiterem Schmerz legt man sich einen Körperpanzer oder eine Verhaltensweise zu, die man oft gar nicht mehr durchschaut. Aus der Enge heraus handelt man dann ängstlich, zurückhaltend, verklemmt, rächend oder gar bösartig und verlogen.

Atem ist Leben. Er bringt dem Organismus den nötigen Sauerstoff für jede Lebensäußerung und entlastet ihn vom Schlackenstoff Kohlendioxid. Über den Atem können Verspannungen der Muskeln, Blockaden und Fehlhaltungen gelöst werden. Mit der bewussten Arbeit am Atem können viele Beschwerden gemeistert werden: Schlaf- und Verdauungsstörungen, Kreislaufbeschwerden, Asthma, Haltungsschäden, Kopfschmerz/Migräne, Spannungs- und Erschöpfungszustände.

Es ist ein Verdienst der Atemschulen, über den Atem Menschen den Weg zu Lebensfreude und Vitalität, zu innerer Gelassenheit und Stärke zu öffnen. Eine grosse Zahl von diplomierten Atempädagogen und -pädagoginnen bieten Kurse an, die für Männer und Frauen jeden Alters und auch für Kinder geeignet sind, um möglichen Gesundheitsschäden vorzubeugen.

Wirksame Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Einfache, gut nachzuvollziehende Übungen sind im Buch «Integrale Atemschulung» von Klara Wolf enthalten, dem auch die folgenden Übungen entnommen sind. Zu Beginn empfiehlt es sich jedoch, unter Anleitung zu üben, vor allem, wenn bereits Störungen aufgetreten sind. Regelmässiges, diszipliniertes Üben bringt Erfolg, denn die Beckenbodenmuskulatur lässt sich wie andere Skelettmuskeln trainieren. Wiederholen Sie jede Übung 3- bis 5-mal, dann die Nase wie riechend schmalstellen, den Atem einströmen lassen und summend durch die Nase ausatmen, gähnen und sich strecken. In einer Raststellung sich entspannen und nachatmen lassen.



Bild 1

Umstimmen – Einstimmen

Im Sitzen oder Stehen, die Füsse bewusst am Boden ruhen lassen, den Brustkorb unterhalb des Schlüsselbeins mit lockern Fäusten oder mit den Fingerspitzen beklopfen (nach individueller Verträglichkeit). Dabei auf drei zählen und auf den vierten Klopfschlag wenig Luft einströmen lassen. Nach einer Weile bis fünf, dann bis sieben auf eine Ausatmung zählen, oder die Tonleiter auf la-la-la hinauf- und hinuntersingen (Bild 1).

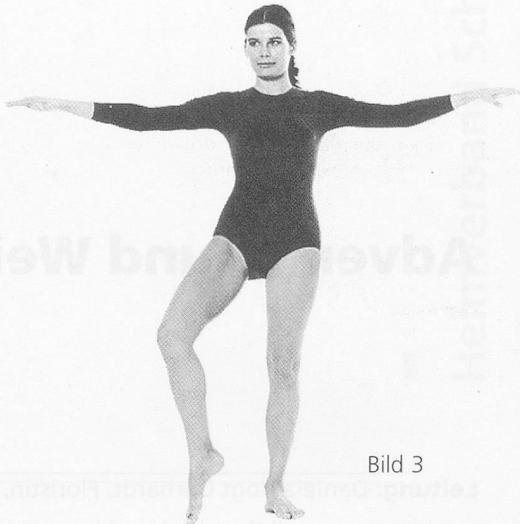


Bild 3

Atem und Kreislauf anregen, Haltungsaufbau

Treten an Ort: Mit Sch – ausatmend linken Fuß auf Zehenballen stellen, sich vom Zehenballen abschieben und gehalten auf dem ganzen Fuß abstellen. Dann rechten Fuß auf Zehenballen und sich abschieben und wieder niederlassen usw. Dann fortlaufend üben, ausatmend 3mal treten, beim 4. Mal die Einatmung kommen



Bild 2

Für die Keimdrüsen

Sie stehen gut verankert auf dem rechten Bein. Nun Sch – ausatmend linkes Knie etwas nach vorne, oben hochziehen und grad wieder fallen lassen, am Boden abklatschen. Dann seit – hoch und wieder loslassen, und draufstehn, es atmet ein. Dann die andere Seite. Mit der Zeit immer rascher und gelöster bewegen, bis 3/5/7 zählen (gleiche Seite), dann Einatmung zulassen, und die andere Seite üben. In leichtem und beschwingten Ton dazu zählen. So können tief im Innern des Beckens feine Vibrationen entstehen, die auch die Keimdrüsen erreichen und in Schwingung versetzen, zur Unterstützung Ihrer Funktion und gesunder Hormonproduktion (Bild 3).

Gegen Organsenkungen

Im Sitzen, Beine hüftbreit: Zuerst Sch – ausatmen, Bauchdecke sinkt, linker Fuß drückt gegen den Boden, das

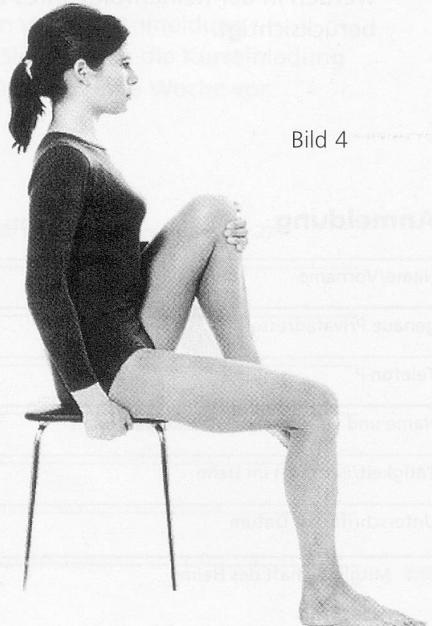


Bild 4

lassen. Dann die Ausatmung verlängern, so dass mehr verbrauchte Luft abgeatmet wird. Laut bis 5/7 zählen, beim 6./8. Mal Treten den Atem durch die Nase geschehen lassen. Schieben Sie sich so vom Boden ab, dass sich die Gesäßmuskulatur strafft und das Becken sich aufrichtet. So wird der Beckenboden entlastet, und der passende Halt in der Muskulatur baut sich auf (Bild 2).

DIE BECKENBODENTRAINING

Becken richtet sich auf, die Bauchdecke strafft's, das rechte Knie kommt fast von alleine hoch, das Knie zu sich fassen, so bleiben und die Einatmung geschehen lassen. Dann ausatmend das Knie abstellen und am Boden abstützen, so dass das linke Knie hochkommt...

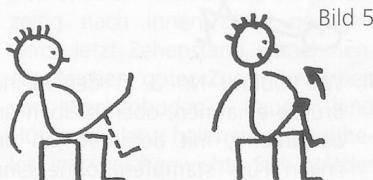
Schwingt die Atmung bis zum Beckenraum?

Durch die entspannende Ausatmung gibt es im Innern nach. Durch den Fussdruck verbessert sich die Lage der Organe ganz natürlich. Im Kreuz streckt es, und die Unterbauchmuskulatur strafft sich angepasst (Bild 4).

Bei Blasenschwäche, Dehnen der Hüftmuskulatur

Im Sitzen, Beine hüftbreit: Sch – ausatmend mit dem rechten Fuss dem Boden entlang nach aussen wischen und Bein gestreckt durch die Luft – und über das andere Bein kreuzen, gestreckt zurück, abstellen und den Atem einströmen lassen. Andere Seite. Dann rechtes Bein überkreuzt lassen, Knie mit der linken Hand fassen und etwas nach links rüberziehen. Mit Fussdruck sich stabilisieren, so dass sich das Becken aufrichtet. So werden die Hüftmuskeln gelehnt und die Blase in eine gesunde Stellung gebracht, die Atemdruckwelle schwingt tief. Dann die andere Seite.

So erreichen wir reflektorisch eine entspannende Wirkung auf die glatte Muskulatur des Blasenmuskels. Bei Blasenschwäche ist diese oft verkrampt (neurogene Krampfblase). Wichtig ist es, beim Wasserlöszen keinen Druck zu geben, sondern zu entspannen, dann reguliert sich die Harnentleerung von selbst (Bild 5).



Blase anheben, Hilfe bei Senkung

Im Sitzen: Lockere Fäuste oberhalb des Schambeins anlegen, gelöst, summend ausatmen, dabei mit sanftem Druck den Unterbauch anheben (die Blase richtet sich auf), Füsse drücken gegen den Boden. Nun sich vorneigen, dann mit Fussdruck sich vom Kreuz her wieder aufrichten, oben atmet es ein. Zweimal auf diese Weise üben, dann vorgeneigt bleiben und die Einatmung in drei Portionen kommen lassen. Die Atemdruckwelle bis zum Beckenboden durchschwingen lassen.

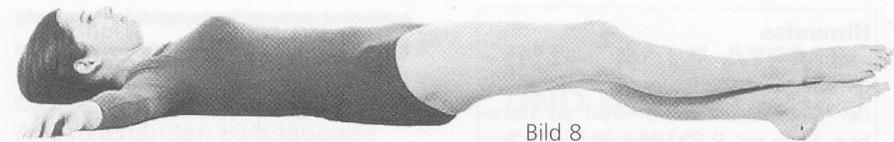


Bild 8

Durch die mechanische Aufrichtung der Blase wird eine gute Entleerung erreicht. Bei Blasensenkung vor dem Wasserlöszen die Blase auf diese Weise aufrichten (Bild 6).



Bild 6

Für Blase und Gebärmutter

Im Liegen oder sitzend auf dem Hocker ein Bein gestreckt über das andere legen. Auf Sch – ausatmend die Füsse gegeneinander pressen, bis sich die Hüftmuskeln allmählich anspannen. Jetzt die Muskeln des Beckenbodens, die Schliessmuskeln zusammen- und innerlich hochziehen. Den Atem unbehindert weiter ausströmen lassen. Dann im «Kutschersitz» entspannen und nachatmen (Bild 7).

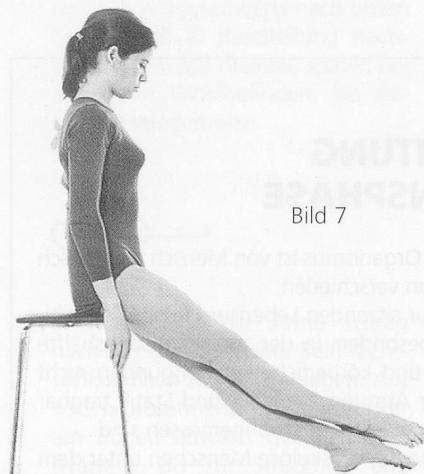


Bild 7

Stärkung des Beckenbodens

In Rückenlage mit Sch – ausatmen, die gestreckten Beine kreuzen und gegeneinander pressen, bis sich auch die Beckenboden- und Gesäßmuskulatur anspannt. Die Knie wenig beugen, die

Bauchmuskeln straffen sich, das Becken dreht sich, das Kreuz sinkt zu Boden. In der Atempause die Spannung lösen und ausatmend anderes Bein kreuzen...

Diese Übung hat noch zusätzlich eine entstauende Wirkung auf die ganze Beckenregion, wenn die Füsse gekreuzt auf einen Stuhl gelegt werden und in dieser Stellung geübt wird (Bild 8).

Zur Lageverbesserung der Organe

In Rückenlage einen Fuss aufstellen und mit Fussdruck das Kreuz am Boden fixieren. Dann das gestreckte Bein mit gewinkeltem Fuss einen Zentimeter von der Unterlage abheben: Zuerst auf Sch ausatmen, sich entspannen, die Bauchdecke sinken lassen und sich auf das Vorhaben konzentrieren. Automatisch stützt man sich stärker auf den aufgestellten Fuss und auf das Kreuz. Die isometrische Haltespannung erhöht sich, und der Leib bleibt flach beim nachfolgenden Abheben des gestreckten Beines. So kann das Bein aus der richtigen Verankerung, mit ökonomischem Krafteinsatz, angehoben werden. Dann gut entspannen und nachatmen (Bild 9).

Rast- und Ruhestellungen:

Nach Übungen im Sitzen auf dem Stuhl wird die Entspannungsstellung «Kutschersitz» eingenommen. Dazu die Beine bequem breit stellen, die Unterarme oder Hände auf die Oberschenkel stützen, ohne die Schultern hochzustossen, den Kopf leicht neigen und in einer Linie mit dem Rückgrat halten. Nachatmen.

Nach Übungen in Rückenlage sich – bei gesundem Rücken – entspannt ausstrecken, oder, um das Kreuz zu schonen oder zu korrigieren, ein Bein oder beide aufstellen, die Hände auf die Körpermitte legen, um dort die Bewegung der Nachatmung zu erspüren.

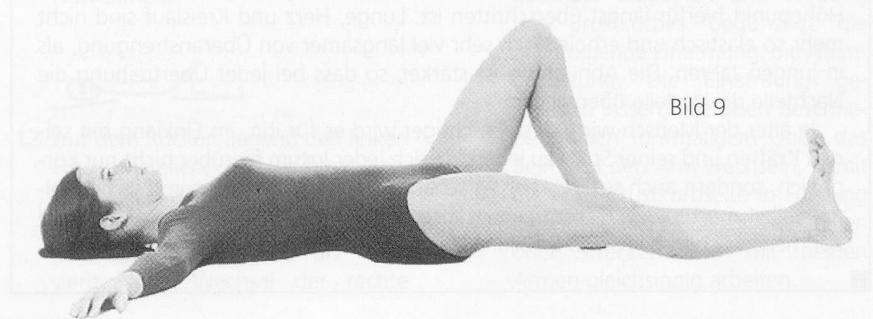


Bild 9

Hinweise

Ein Blatt mit weiteren Übungen ist bei der Atemschule Klara Wolf zu beziehen. Bitte mit Rückantwortcouvert und Beilage von Briefmarken im Wert von Fr. 4.– bestellen. Auskunft über wöchentliche Kursangebote und Ferienkurse der Atemschule sowie die Ausbildung zur Atem- und Bewegungspädagogin/zum -pädagogen, erteilt die Atemschule Klara Wolf, Wildenrain 20, 5200 Brugg, Telefon 056/441 22 77.

Adressen über Kursangebote der nach Methode Klara Wolf arbeitenden Atempädagoginnen und Atempädagogen in der Schweiz, Deutschland und Österreich werden von der Atemschule Wolf vermittelt oder vom Berufsverband «VAP nach Klara Wolf», Sekretariat: Marianne Linsi, Eglisackerstrasse 21, 4410 Liestal, Telefon 061/921 18 83.

Literatur:

Wolf, Klara: «Integrale Atemschulung». Humata-Verlag, Postfach 196, 3006 Bern.
Gotved, Helle: «Harninkontinenz ist überwindbar». Trias-Hippokrates-Verlag, Stuttgart.

Adresse der Autorin

Regina Schyblí Muchenberger, dipl. Atem- und Bewegungspädagogin
Mitglied VAP nach Klara Wolf
Huebstrasse 3, CH-9302 Kronsbühl
Tel. 071 /298 12 20

Atmen**DIE GEISTIGE AUSRICHTUNG IN DER DRITTEN LEBENSPHASE**

Die Belastungs- oder Schadengrenze des Organismus ist von Mensch zu Mensch und je nach Alter, Naturell und Konstitution verschieden.

Sofern die Leibesübung als Ausgleich zur sitzenden Lebensweise oder einseitigen Berufstätigkeit gewählt wird, muss besonders in der zweiten Lebenshälfte darauf geachtet werden, dass sportliche und körperliche Anstrengungen nicht über das Ziel hinausschliessen, sondern für Atmung, Kreislauf und Statik tragbar bleiben und überhaupt der Entwicklung in diesen Jahren angemessen sind.

Man beobachtet nur zu oft, wie gutgebaute, muskulöse Menschen unter dem Eindruck dessen, was sie in ihrer Jugend an Gewaltleistungen zu bewältigen vermochten, sich zu wenig auf die heutige Kapazität ihrer bereits durch den Lebenskampf strapazierten Kreislauforgane umzustellen vermögen und sich zu viel zumuteten.

Sie ziehen zu wenig in Betracht, dass im Augenblick, wo die Energien mehr dem geistigen Wachstum und dementsprechend der substantiellen Verfeinerung zu dienen haben, es nicht zweckmäßig sein kann, sie im Übermass in einer robusten körperlichen Entfaltung zu investieren, um so weniger, als der physiologische Höhepunkt hierfür längst überschritten ist. Lunge, Herz und Kreislauf sind nicht mehr so elastisch und erholen sich sehr viel langsamer von Überanstrengung, als in jungen Jahren. Die Abnutzung ist stärker, so dass bei jeder Übertreibung die Nachteile die Vorteile überwiegen.

Je älter der Mensch wird, desto wichtiger wird es für ihn, im Einklang mit seinen Kräften und seiner Stufe zu leben, da sich jeder Irrtum hierüber nicht nur körperlich, sondern auch seelisch-geistig schärfer ausprägt und ihn zum Zerrbild seiner selbst macht. Eine diesem Lebensabschnitt angepasste Körperschulung wird zur menschlichen Reife und Erfüllung beitragen.

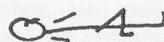
Klara Wolf

Wirksame Übungen zur Stärkung der Beckenboden-/Bauch- und Hüftmuskulatur

(zur Lage- und Funktionsverbesserung der Beckenorgane, zum Beispiel Blasenschwäche, Harninkontinenz usw.)

Atemverhalten – bei allen Übungen berücksichtigen:

Mit weichem «SCH» Ausatmen und während dreier Zeiten den Atem decrescendo in die Atempause strömen lassen, leer werden, sich entspannen, bis sich ein natürliches Einatembedürfnis einstellt. Dann die Nase durch Vorschlieben der Lippen schmal stellen, wie beim Riechen, und die Einatmung geschehen lassen.



1. In Rückenlage zuerst auf «SCH» ausatmen, den Leib entspannen, sinken lassen. Einen Fuss aufstellen und sich am Boden wenig anschieben (Fussdruck geben), so dass eine leichte Drehung, Aufrichtung des Beckens entsteht und sich das Kreuz an den Boden schmiegt. Durch die kleine Beckendrehung werden die Organe

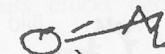
leicht nach hinten oben verlagert, der Beckenboden auf die Bauchdecke sinken nach innen oben und straffen sich reaktiv. Langsam vorgehen, damit sich die richtige Gelenkstellung einregulieren und die verschiedenen Muskelgruppen spannungsgemäss auf das Vorhaben hin organisieren und sinnvoll zusammenwirken können.

Bewegungsaufbau von Übung Nr. 1 bei den Übungen Nr. 2 bis Nr. 7 berücksichtigen:

2. Jetzt sich stärker auf den aufgestellten Fuss und aufs Kreuz abstützen bis sich die isometrische Haltespannung erhöht und das gestreckte Bein mit ökonomischem Krafteinsatz einen Zentimeter angehoben werden kann. Das Bein wieder hinlegen und einatmen.



3. Wie Übung Nr. 1 beginnen, jedoch beide Beine aufstellen: Sich stärker auf beide Füsse und aufs Kreuz stützen, bis sich die isometrische Spannung in den Bauch-, Beckenboden- und Hüftmuskeln erhöht. Dann die Hüften kraft der Gesäßmuskeln hochstemmen. Den Leib nicht vorschieben, die Leisten allmählich sanft strecken. In der Kleinen Brücke einatmen. Ausatmend sich zurücklegen. Ein Bein nach dem andern rutschen lassen. Fünfmal wiederholen.



4. Wie Übung Nr. 3 in der Kleinen Brücke einatmen, oben bleiben und ausatmend, mit dem rechten und linken Fuss stampfen, ohne einen Millimeter die Hüften sinken zu lassen oder die Leisten zu beugen. Dazu laut bis fünf zählen. Sich zurücklegen und einatmen. Dreimal wiederholen.

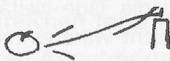


5. Wie Übung Nr. 3 in der Kleinen Brücke einatmen, oben bleiben und ausatmend das Gewicht auf den rechten Fuss verlagern, um dann, ohne die Hüften sinken zu lassen, das linke Bein zu strecken. Weiter ausatmend das Bein beugen, strecken, beugen, die Oberschenkel da-

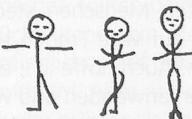
bei parallel zueinander halten. Jetzt den Fuss wieder am Boden aufsetzen, sich rasch zurücklegen, die Beine nacheinander rutschen lassen und nachatmen.



6. In Rückenlage die gestreckten Beine kreuzen und auf «SCH» ausatmend gegeneinanderpressen, bis sich die Hüftmuskulatur anspannt. Die Knie wenig beugen, die Bauchmuskeln straffen sich, das Becken dreht sich, das Kreuz sinkt zu Boden, der Beckenboden sinkt nach innen und strafft sich. Arme und Beine breit ausstrecken und nachatmen.



7. Wie Übung Nr. 6, jedoch die Fersen der gekreuzten Beine auf einen Hocker legen und zum Schluss die Hüften hochstemmen, wie auch bei Übung Nr. 3 beschrieben.

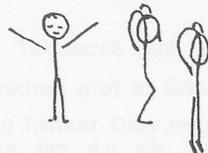


8. Im Stehen ausatmend auf «SCH» einen Schritt nach rechts ausführen, die Arme seitwärts ausbreiten, dann das linke Bein vor dem rechten kreuzen und die Arme verschränken. Die Zehenballen belasten, bis sich die Gesäßmuskeln reaktiv stärker spannen, das Becken sich ein paar Millimeter dreht, aufrichtet, der Unterbauch sich strafft und ebenso die Beckenbodenmuskulatur, die gleichzeitig nach innen oben gezogen wird. Jetzt Zehenstand einnehmen. Als Zeichen guter Zusammenarbeit von Beckenboden-, Bauch- und Hüftmuskulatur hält man sich mühe-los im Gleichgewicht. Sich wieder auf die ganzen Fußsohlen niederlassen und einatmen. Dann zur anderen Seite.



9. Im Vierfußstand das Spielbein gestreckt hinter dem anderen kreuzen. Aus dieser Ausgangsstellung auf «SCH» ausatmend das Bein hochführen, beugen und das Knie seitwärts, ohne an Höhe zu verlieren, ohne den Oberschenkel zu senken, zur Schulter führen. Zurück in die Ausgangsstellung gehen und einatmen.

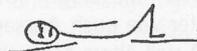
Herz- und Nervenübungen zur nerval-psychischen Stabilisierung, um Stress Depressionen und Angstzuständen zu begegnen



10. Zuerst die ganze Übung auf eine Ausatmung üben und in der Ausgangsstellung einatmen. Später kann die Atmung folgendermassen eingebaut werden: Im Stehen die Arme seitwärts hochführen und auf «SCH» ausatmend die beiden Fäuste, die Handrücken im Nacken aufeinanderlegen. Die Gelöstheit und Weite im Brustraum spüren und die innere Entspannung, die Atempause abwarten. Sich in den Zehenstand begeben und erfahren wie sich die Einatmung ergibt, entsprechend dem Sauerstoffbedürfnis. Willkürliches Lufteinziehen lässt Enge oder ein Druckgefühl im Brustraum entstehen und ist zu vermeiden! Ausatmend sich wieder auf die ganzen Fußsohlen niederlassen. Die Arme seitwärts nach unten führen und in Raststellung nachatmen. Anfangs dreimal, später, bei absolutem Wohlbefinden, bis siebenmal wiederholen.



11. In Rückenlage die Arme schräg nach hinten, das rechte Bein rechtwinklig flach zur Seite ablegen. Auf «SCH» ausatmend das Bein locker am Boden abwärts gleiten lassen (werfen), bis zur Streckung und über das andere Bein wegziehen, kreuzen und den Unterschenkel auf der linken Seite rechtwinklig ablegen. Das rechte Bein wieder flach über das linke Bein in Ausgangsstellung zurückgleiten lassen, einatmen. Drei- bis viermal wiederholen. Nachatmen.



12. Auf dem Rücken liegend den linken Fuss aufstellen, den rechten Arm gestreckt hinten ablegen. Mit «SCH» ausatmend die Arme straff gegensinnig bewegen, bis nach viermaligem Wechsel der rechte

INTEGRALE ATEM- UND BEWEGUNGS- SCHULUNG METHODE KLARA WOLF

Mit dieser ganzheitlichen, Körper, Seele und Geist umfassenden Bildungsarbeit, lässt sich die Lebensqualität auf jeder Ebene steigern. Sie richtet sich an alle Menschen, die ihre Gesundheit pflegen und ihre eigenen Gaben und Talente entdecken, weiter entwickeln und zur Reife bringen möchten.

In dieser hektischen, technologisierten Zeit sind uns verschiedene Zivilisationskrankheiten geläufig, deren Hauptursachen für die Präventiv-Medizin bei falscher Ernährung, Kraftverschleiss, Bewegungsmangel, unzureichender Atmung und psychischem Stress liegen. Mit der Methode von Klara Wolf sind wir in der Lage, das Übel an der Wurzel zu packen, vorhandene Energiequellen anzuzapfen, den Energiehaushalt des Organismus zu sanieren und dank der bewussten Arbeit an Atem und Körper das passende Gefühl, die richtige Einschätzung zu gewinnen für den ökonomischen und sinnvollen Umgang und die Entfaltung unserer Kräfte. So können sich die tragenden, regulierenden Kräfte in uns konsolidieren und autonom werden, das heißt sie wirken in unserem Denken, Fühlen und Handeln, ohne unser Dazutun und ohne Anstrengung. Dieser Zustand ist mit dem Ozean vergleichbar, auf dessen starker, tragender Tiefe die Wellen kommen und gehen, ohne seinen Grund zu erschüttern.

Arm wieder oben liegt. Sich entspannen und die Atempause abwarten, während der Arm zur Seite gleitet, bis die Schulter, der Ellenbogen und das Handgelenk bequem am Boden aufliegen. Die optimale Gelöstheit und Weitung des Brustkorbes begünstigt die nachfolgende Einatmung, die Atementfaltung. Die Einatmung geschehen lassen, wie oben beschrieben. Nach fünfmaligem Üben das Bein und den Arm wechseln, damit die linke Brustkorbsseite in Führung gelangt. Dann beide Knie aufstellen oder strecken und mit beiden Armen gleichsinnig arbeiten. ■