

# BECKENBODENÜBUNGEN MIT VIBALL®

Dargestellt von Viball-Botschafterin Renate Dumreicher

( [www.samoja-fitness.de](http://www.samoja-fitness.de) )

Fotos Copyright: Ingo Dumreicher



## Vorab-Informationen

Die folgenden Beckenbodenübungen können zwar auch ohne eine Viball Therapiekugel ausgeführt werden, jedoch werden sie durch das Gewicht und die Vibrationsimpulse erheblich effizienter. Die Tatsache, dass sich Viball bei diesen Übungen besonders intensiv im Körper bewegt, sorgt für eine zusätzliche Stimulanz der Beckenbodenmuskulatur und damit für einen schnelleren bzw. erhöhten Trainingserfolg.

### Im Folgenden gelten diese Abkürzungen:

BBM = Beckenbodenmuskeln

EA = Einatmend durch die Nase in den entspannten Bauch

AA = Ausatmend durch den sanft geöffneten Mund mit sanftem „Pusten“.

### Generelle Informationen für die Ausführung:

- Auf jedes Anspannen soll ein bewusstes, aktives Entspannen der BBM während des folgenden Einatmens erfolgen.
- Die Übungen sollten immer im Atemrhythmus geschehen: Einatmend (EA) entspannen – ausatmend (AA) anspannen.
- Alle Übungen solltest du vier bis acht Mal wiederholen.
- Die Nummern der Übungen bezeichnen keine Reihenfolge oder Priorität. Du kannst die Übungen also so zusammenstellen, wie es dir gefällt.
- Es ist sehr hilfreich, wenn du dir bei den Übungen Fantasiebilder machst und so auch deine Psyche mit einbeziehst. Beispiel: Du befindest dich in der Rückenlage, die Beine entweder angestellt oder lang auf dem Boden liegend. Wenn du deine Vulva im Atemrhythmus anspannst und entspannst, stell dir vor, wie sich darin eine Blüte öffnet und schließt:

(EA) öffne die Blüte in der Vulva – (AA) schließe die Blüte.

Die Gedanken sind frei, finde deine eigenen Bilder. Besonders intensiv wirken erotische Vorstellungen auf den Beckenboden.

- Ich empfehle, bei manchen Übungen Phoneme zu tönen. Das sind Laute, die den Trainingseffekt verstärken, z.B. „fffft“ mit langgezogenem „F“ und intensiv betonten „T“ am Ende.

## Die Übungen

### Übung 1:

#### In der Rückenlage mit angestellten Beinen



- A:** (EA) in den Bauch - (AA) die Blasenschließmuskeln / Harnröhre anspannen
- B:** (EA) in den Bauch - (AA) den Anus anspannen
- C:** (EA) in den Bauch - (AA) den Dampfpunkt (Region zwischen Vulva und After) in Richtung Kopf hochziehen.
- D:** (EA) in den Bauch - (AA) die Sitzbeinhöcker (die Knochen, die du im Po spürst, wenn du auf einem harten Stuhl sitzt) aufeinander zubewegen.

**Übung 2:**  
**In der Bauchlage mit aufgestellten Füßen**



Die Stirn ruht auf den übereinandergelegten Handrücken.

**A:** (EA) in den Bauch - (AA) Viball tief nach innen saugen und den Nabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

**B:** (EA) in den Bauch - (AA) Viball in Richtung Kopf und den Nabel in Richtung Wirbelsäule ziehen. Dabei die Schulterblätter aufeinander zu und in Richtung Gesäß bewegen.

### Übung 3: Im Vierfüßler



**A:** (EA) Rechtes Bein zurück, Zehen aufsetzen, Ferse wegschieben  
(AA) Steißbein Richtung Venushügel ziehen ohne das Becken äußerlich zu bewegen (die Hüftknochen bleiben auf einer Höhe) und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule bewegen  
(EA) rechtes Knie in die Ausgangsstellung zurückbringen und direkt umgekehrt:  
Linkes Bein zurück, Zehen aufsetzen (s.o.)

**B:** (EA) rechtes Bein zurück, Zehen aufsetzen, Ferse wegschieben  
(AA) Steißbein Richtung Venushügel ziehen ohne das Becken äußerlich zu bewegen (Hüftknochen bleiben auf gleicher Höhe) und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule bewegen  
(EA) linken Arm heben, parallel zum Boden

(AA) rechtes Bein heben

(EA) von der linken Hand bis zum rechten Fuß eine Linie bilden und strecken

(AA) Arm und Bein absenken und in die Ausgangsstellung zurückbringen und direkt umgekehrt:

(EA) linkes Bein zurück, Zehen aufsetzen, Ferse wegschieben

(AA) Steißbein Richtung Venushügel ziehen, ohne das Becken äußerlich zu bewegen (Hüftknochen bleiben auf eine Höhe) und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule bewegen

(EA) rechten Arm heben, parallel zum Boden

(AA) linkes Bein heben

(EA) von der rechten Hand bis zum linken Fuß eine Linie bilden und strecken

(AA) Arm und Bein absenken und in die Ausgangsstellung zurückbringen usw.

**C:** (EA) rechtes Bein zurück, Zehen aufsetzen, Ferse wegschieben

(AA) Steißbein Richtung Venushügel ziehen ohne das Becken äußerlich zu bewegen, den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule bewegen und dabei das Wort „fesssst“ sprechen mit langgezogenem „S“ und intensiv betontem „T“ am Ende.

(EA) linken Arm heben und die Hand dabei im 90-Grad-Winkel aufrichten

(AA) linke Handwurzel und rechte Ferse wegschieben, Spannung in BBM und Bauchnabel noch einmal verstärken und „fesssst“ sprechen.

#### **Übung 4:** **Im Knie-Ellenbogen-Stand**



Ähnlich wie der Vierfüßler, nur legst du hier deine Unterarme ab, ballst die Hände zu Fäusten, stapelst sie aufeinander und legst den Kopf auf der oberen Faust ab; der Nacken wird so enorm entlastet. Die Pobacken sollten dabei locker sein.

**A:** (EA) in den Bauch – (AA) Harnröhre und Vagina anspannen und in den Körper „einsaugen“, dabei „ffffff“ tönen, mit langgezogenem „F“ und intensiv betontem „T“ am Ende.

**B:** (EA) in den Bauch – (AA) den After anspannen, nach innen ziehen und dabei „ffffff“ tönen.

### **Übung 5:**

#### **Im Stand mit lockeren Knien (nicht eingeknickt und nicht durchgestreckt)**



**A:** Im Atemrhythmus die Vulva entspannen und anspannen, zum Beispiel mit dem Bild der sich öffnenden und schließenden Blüte (wie in Übung 1 in der Rückenlage):

(EA) Blüte in der Vulva öffnen – (AA) Blüte schließen

**B:** Becken kreisen, dabei die Kreise größer werden lassen, anschließend die Richtung wechseln und die Kreise wieder kleiner werden lassen.

*WICHTIG:* Bei *dieser* Übung musst du deine Knie einknicken, sonst lässt sich dein Becken nicht unabhängig bewegen. Führe die Bewegungen langsam und bewusst aus. Bei dieser Übung wirkt Viball besonders intensiv, weil die BBM durch die Vibrationen starke Impulse empfangen.

**C:** Im fortgeschrittenen Training kannst du auch im Stand das sukzessive Anspannen der verschiedenen Bereiche der BBM üben wie in Übung 1 (in der Rückenlage) beschrieben.

## **Übungen mit dem Pezzi-Ball**

Statt auf einem Pezzi-Ball kannst du zwar auch auf einem Hocker oder Stuhl Platz nehmen, jedoch unterstützt der Ball die Wahrnehmung und damit die Propriozeption\* enorm und erhöht damit den Trainingsseffekt erheblich.

Für diese Beckenbodenübungen eignen sich entweder ein ca. 30 – 35 cm Durchmesser großer Ball für den Fersensitz oder ein 65 cm großer für eine normale Sitzhaltung. Ich bevorzuge das kleinere Modell, da es sich stärker an die Vulva schmiegt.

**\*Propriozeption: Räumliche Wahrnehmung von Bewegung, Stellung, Haltung und Lage des Körpers im Raum.**

## Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen auf dem Ball



Dazu setzt du dich auf den Ball, legst deine Hände auf die Flanken, die Finger weisen Richtung Rücken.

**A:** (EA) weitet sich der Brustkorb, der Bauch dehnt sich aus – (AA) sinken Brustkorb und Bauch zurück. Das soll auf leichte, sanfte Weise ohne Anstrengung geschehen. Dabei liegt der Fokus auf der Wahrnehmung des Zusammenspiels von Zwerchfell und Beckenboden.

**B:** (EA) minimal das Körpergewicht vom Ball lösen, aber in Kontakt bleiben - (AA) ausatmend wieder mehr Gewicht an den Ball abgeben.



**C:** Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, oder anders gesagt: Becken kippen

**D:** Kreisen des Beckens auf dem Ball

**E:** Liegende Bewegungen in Form einer Acht auf dem Ball, dabei bleibt der Oberkörper stabil; ausschließlich das Becken ist in Bewegung.



**F:** Zunächst sanft auf dem Ball wippen durch Zusammenziehen der Sitzbeinhöcker; diesen dann als Impulsgeber nutzen und quasi explosiv in den Kniestand bzw. vom großen Pezziball aus zum Stehen kommen. Der gerade Oberkörper ist dabei leicht nach vorne gelehnt, der Rücken ist gerade. Auf den Ball zurücksinken und wiederholen.

### **Zum Lösen der Beckenbodenmuskulatur und der Faszien des Kreuzbeins**





Dazu brauchst du einen kleineren, straff aufgeblasenen Ball von etwa 10 cm Durchmesser, also einen Igelball, Tennisball oder am besten einen Franklinball (bei uns im Shop erhältlich).

**A:** In Rückenlage mit angestellten Beinen den Ball unter das Kreuzbein legen und durch freie Bewegungen die große Faszienplatte am Kreuzbein massieren.



**B:** Mit dem Ball unter dem Kreuzbein die angewinkelten Beine geschlossen über den Bauch ziehen. Die Hände liegen mit den Fingern fußwärts auf den Knien.  
(EA) die Beine wegschieben - (AA) die Kniee öffnen, die großen Zehen bleiben in Kontakt, die Beine wieder zum Brustkorb zurückbewegen und schließen.  
Kreisen in den Hüftgelenken. Richtung wechseln.

## Zur aktiven Entspannung der Beckenbodenmuskulatur



**A:** Setze dich auf einen Stuhl mit einer festen Sitzfläche. Schließe deine Augen, nimm dich ganz wahr. Nach ein paar Atemzügen setze dich auf einen Tennisball, den du zwischen deinem rechten Sitzbeinhöcker und deinen Vulvalippen bzw. deinem Damm platzierst. Lass dich sinken, auch, wenn es unangenehm sein sollte. Versuche dich zu lösen und dabei dein Gewicht an den Ball und deine Unterlage abzugeben. Gib dieser Phase mindestens 1-2 Minuten Zeit.

**B:** Bewege dann dein rechtes Knie zunächst sanft, dann allmählich intensiver vorwärts und rückwärts. So massierst du quasi deinen Beckenboden. Nach etwa 1-2 Minuten entferne den Ball und spüre ebenfalls 1-2 Minuten nach.

Dann wechsle die Seite: Zunächst platzierst du den Ball zwischen linkem Sitzbeinhöcker und Vulvalippen bzw. Damm. Anschließend bewege dein linkes Knie zunächst sanft vorwärts und rückwärts usw.



**C:** Nimm die Rückenlage ein und nimm deinen Körper dann zunächst erst wieder richtig wahr. Dann schiebe den Ball unter deine rechte Gesäßhälfte, mehr rechts vom Sitzbeinhöcker. Das kann sich etwas unangenehm anfühlen. Versuche, zu entspannen und weich zu werden. Dann strecke deine Beine lang aus. Bewege deine Fußspitzen für ein bis zwei Minuten nach innen und außen. Anschließend stelle dein rechtes Bein an, lass es sanft nach außen kippen und stelle es wieder an. Auch diese Bewegung wiederhole etwa 1-2 Minuten lang. Hebe schließlich dein rechtes Knie nach oben und kreise sanft auf dem Ball. An den schmerzhaften Stellen ist es ratsam, zu verweilen oder ganz kleine Kreise zu „malen“, entspanne dich dabei immer wieder und gib das Gewicht an den Ball und den Boden ab. Lass dich durch deine Atmung unterstützen. Nach etwa 1-2 Minuten entferne den Ball und spüre wieder 1-2 Minuten nach. Dann wechsle die Seite: Stelle dein linkes Bein an usw.

### **Last not least**

Es ist völlig normal, wenn du anfangs deinen Beckenboden mit all seinen Aspekten nicht klar wahrnehmen kannst. Lass dich nicht davon entmutigen, bleib dran! Wahrnehmung und Kraft nehmen schnell zu, wenn du kontinuierlich übst. Immer wieder kleine Einheiten sind effektiver als seltenes längeres Training. Und noch etwas: Wenn ich von anspannen spreche, reichen etwa 30 % des maximal möglichen. Darum: Stresse dich nicht, sondern übe mit Freude und Genuss.

Meine Empfehlung: Sehr angenehm entspannend nach den Übungen ist ein Yoni- bzw. Pelvic Steaming (Vagina- bzw. Becken-Dampfbad). Informationen dazu findest du in unserem **Ratgeber Yoni Steaming**.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude mit den Übungen.  
Liebe Grüße  
Hera Schulte Westenberg