



Perineum-Aktivierung

Eine Technik zur **Wiederherstellung des natürlichen Muskeltonus und des Energieflusses im Beckenbereich** durch das bewusste **Training des Perineums und der tieferen Beckenbodenmuskulatur**

Vitalität, eine gesunde Sexualität und Erdung sind von einem trainierten Beckenboden abhängig, der jedoch bei Sport und Fitness selten beansprucht wird.

Bei Babys sind diese Bereiche noch gesund und gut durchblutet, das Nervensystem beginnt aber schon in der frühen Kindheit Traumata zu speichern. Im Laufe des Lebens entsteht dadurch entweder ein „energetisches Leck“ oder eine „Blockade“, die verhindert, dass die Lebens-Energie (Chi) frei zirkulieren kann.

Die Lösung liegt im Training des Perineums (Dammes) und des analen Schließmuskels durch bewusste Kontraktion und Entspannung.

Traditionelle Lehren (Tantra, Taoismus, Buddhismus) kennen, lehren und praktizieren diese Übung zum freien Fluss der Lebens-Energie seit vielen Jahrhunderten: Die Stärkung dieser Muskeln ermöglicht überhaupt erst einen freien Blut- und Energiefluss im Körper und bildet damit die Grundlage für ein langes, glückliches und gesundes Leben. Zugleich ist es eine Voraussetzung für den ungehinderten Aufstieg der Kundalini-Energie.

Physiologisch ist ein gesunder Beckenboden die Basis für eine tiefe, automatische Zwerchfellatmung. Nur wenn sich die tiefere Beckenmuskulatur bewegt, werden die inneren Organe massiert und das Blut zirkuliert optimal im Becken.

Anleitung zur Aktivierung des Perineums - zum Einstieg

1. Vorbereitung und Haltung: Setze Dich entspannt aufrecht hin, am besten auf einem harten Stuhl - der Beckenboden muss frei arbeiten können. Die Wirbelsäule ist dabei ausgerichtet und flexibel. Lasse die Schultern fallen, löse jede Spannung, schließe die Augen und lenke die Aufmerksamkeit in den Beckenbereich.

Atme zunächst 3–4 Mal ganz natürlich, ohne den Atem zu bewerten oder zu verändern.

2. Lokalisierung und erste Kontraktion: Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Anus. Stelle Dir vor, Du möchtest den Anus aktiv nach innen und oben in den Körper hineinsaugen. Spüre die Muskeln in diesem Bereich.

3. Aktivierungs-Zyklus

Beginne mit drei Wiederholungen - langsam und bewusst – und steigere die Zahl der Wiederholungen langsam:

1. *Einatmen:* Atme tief und leise durch die Nase ein. Fülle den Körper von unten nach oben mit Luft, der Bauch muss sich ausdehnen.

2. *Kontraktion:* Halte den Atem kurz am Gipfel der Einatmung und ziehe gleichzeitig den Anus fest nach innen oben. Halte diese Spannung für ein paar Sekunden, ohne dabei die Gesäßmuskeln oder Oberschenkel anzuspannen.
Praktiziere für unterschiedliche Zeiträume - kurze und schnelle Züge oder lange und langsame.
3. *Ausatmen:* Atme langsam und hörbar durch den Mund aus. Entleere die Lungen vollständig und lasse gleichzeitig die Spannung im Anus komplett los. Spüre, wie die Muskeln weich werden.

4. Integration

Bleibe nach den Zyklen mit der aktiven Kontraktionen noch einen Moment mit der Aufmerksamkeit im Beckenbereich. Atme weiter langsam und tief in diesen Bereich und gib Deinem Körper Zeit, damit sich die Muskeln neu kalibrieren, das Blut in die Region zurückfließen kann und die tiefere Beckenmuskulatur beginnt, sich im Rhythmus des Atems zu bewegen.

Beobachte die Veränderungen: Ist der Atem jetzt tiefer und erreicht er das Becken? Fühlt Du Dich geerdeter? Ist ein Kribbeln oder Wärme im Beckenbereich spürbar?

Training des Perineums - für Fortgeschrittene:

Wellen-Aktivierung: Wenn Du die Grundkontraktion beherrschst, kannst Du überall und in jeder Situation üben - während Du liest, fernsiehst, am Computer bist oder Auto fährst. Aber *trainiere so oft wie möglich und überall wo möglich.*

Jetzt kannst Du auch die Bewegung erweitern: Stelle Dir vor, Du saugst eine Energie-Welle vom Perineum über den Anus hinweg bis zur Spitze des Kreuzbeins (Steißbein).

Dies ist eine sanfte, wellenförmige Bewegung der Muskulatur nach innen und oben.

Wiederhole diese Praxis jederzeit und so oft wie möglich, wenn Du Deine Energie zentrieren, Deine Sexualität stärken oder aus Zuständen der Dissoziation zurück in die körperliche Präsenz finden willst! Diese Übung ist auch die Voraussetzung für tantrischen Sex.

Damit Du eine Vorstellung bekommst, welche Muskeln in diesem Bereich trainiert werden:

