

Inhalt

Rätselraten Beckenboden **11**

Was der Beckenboden leistet **12**

Evolution des Beckenbodens 13

Beckenboden-Training und Imagination **15**

Elastische Kraft, fließendes Chi **17**

Was ist sinnvolles Beckenboden-Training? **19**

Auf der Suche nach Information 19

Der Kaffee wird kalt 21

Muskeln möchten Gelenke bewegen 22

Was es heißt, Kraft aufzubauen 22

Der Körper reagiert immer ganzheitlich 24

Unser Motto: Aktiv-dynamisch trainieren 25

Der Blindlandeflug 26

Die Knochen des Beckens **27**

Die Gelenke des Beckens

32

Das Becken ist gelenkig	34
Schlüsselstelle Kreuzbein	37
Das Kreuz mit der Evolution	38
Der Tanz der Beckenhälften	40
Die Beckenräder	44
Alles ist Drehung	45
Das Becken kippt, das Kreuz wölbt	46
Das Steißbein: Ort der gebündelten Kraft	49
So wie die Füße, so auch der Beckenboden	52
Die sitzenden Höcker	53

Die Muskeln des Beckenbodens

58

Die Fächer Muskeln	59
Proteine gleiten gerne	61
Der innere Teil des Fächers	63
Das große Dreieck	65
Noch mehr Dreiecke	69
Darstellung der Muskeln mithilfe von Therabändern®	72
Training im Liegen	73
Die äußerste Schicht im Beckenboden	80
Die Hüftlochmuskeln	82
Die Strömungen der Beckenboden-Muskulatur	83
Die Strömung in den Dreiecksmuskeln	85

Die Bauch- und Atemmuskulatur

87

Der Muskelbehälter	89
Zeitreise Zwerchfell	89
Der quere Bauchmuskel	93
Muskel der Superlative	95

Alles atmet, alles bewegt	99
Stimmübungen für den Beckenboden	101
<i>Viele Stockwerke</i>	105
Fuß und Beckenboden	106
Das Dach des Brustkorbs	108
<i>Organe, Beckenboden und Chi</i>	111
Organe und das Wasser	112
Die stürmische See	115
Nieren, Blase und Beckenboden	118
Nieren-Chi	121
Die Blase und die Organsäule	124
Blase und Darm	128
<i>Bänder und Bindegewebe helfen dem Beckenboden</i>	130
<i>Alltag für den Beckenboden: Sitzen, Aufstehen, Hinsetzen</i>	135
<i>Anhang</i>	143
Dank	144
Alle Übungen auf einen Blick	145
Was ist was? – Kleines Erklärungsregister der Fachbegriffe	147
Weitere Bücher von Eric Franklin	149
Kontaktadresse	150