

De cursus 'Zeggenschap over je bekkenbodembodem' is gebaseerd op de Feldenkrais Methode, sensomotorische training op basis van aandacht en door middel van betere samenwerking tussen a- en antagonistische spieren.

Algemeen is de bedoeling met de mindful Feldenkrais bewegingen meer bewustzijn te creëren over de plaats van de bekkenbodembodem, de mate van spanning die er is en in die spanning verschil leren maken en daarnaast de omliggende spieren kunnen differentiëren ten opzichte van de bekkenbodembodemspieren.

Gebruik wordt daarbij ook gemaakt van beelden die het aanspanning/ontspannen van de bekkenbodembodem vergemakkelijken en ondersteunende functies, zoals de mond en de kringspieren van de ogen, het middenrif, etc.

Elk van de 6 dagdelen van 3 uur heeft een thema:

1. Bekkenkantelen en de bekkenbodembodem als driehoeken zien en voelen bewegen in de ruimte door de bewegingen van het bekken. Thema kringspieren openen en sluiten.
2. Bilspieren aanspannen en differentiëren van de bekkenbodembodem. Thema voor/achter en vervolg openen en sluiten.
3. Middenrif en bekkenbodembodem. Openen en sluiten vervolg en steeds complexere bewegingen.
4. Heupspieren en de bekkenbodembodem. Thema links/rechts. Kracht opbouwen tegen verhoogde druk in de buikholte bij hoesten, niezen en persen en hardlopen en springen = sprintertraining.
5. Elasticiteit van de dwarse spierbladen in relatie tot elkaar. Thema diagonaal.
6. Heupspieren, meer kracht en de benen meer in abductie. Finale openen en sluiten ook hier de benen meer gespreid.

Daarnaast wordt er ondersteunende informatie over spieren en spierzwakte gegeven en een artikel over de bekkenbodembodem in relatie tot je gehele motoriek en de faciliterende bekkenpositie bij de plas- en poepfuncties.

Door de bekkenbodembodem in te bedden in totaalbewegingen waarin het hele lichaam mee doet en de bewegingen geheel met aandacht gaan, valt er ook bij pijnklachten een duidelijke verbetering te verwachten.