

# INHALT

Rätselraten Beckenboden .....	6
<b>1 Beckenbodentraining und Imagination .....</b>	<b>10</b>
Imagination – die Basis der Franklin-Methode .....	11
Was ist sinnvolles Beckenbodentraining? .....	16
<b>2 Aktiv dynamisch trainieren .....</b>	<b>24</b>
Der Beckenboden als Bewegungsauslöser .....	25
Die Knochen des Beckens .....	26
Die Gelenke des Beckens .....	32
Das Kreuz mit der Evolution .....	39
Alles ist Drehung .....	46
Das Becken kippt, das Kreuz wölbt sich .....	48
Das Steißbein: Ort der gebündelten Kraft .....	52
Wie die Füße, so auch der Beckenboden .....	54
Die sitzenden Höcker .....	55
Das Beckenboden-Ball-Wunder .....	58
Training mit dem langen Band .....	65
Stehen, Liegen, Sitzen? .....	67
<b>3 Den Aufbau des Beckenbodens wahrnehmen .....</b>	<b>77</b>
Was sind Faszien? .....	78
Was sind Muskeln? .....	80
Ebenen des Beckenbodens .....	84
Das große Dreieck .....	91
Das Sehnenzentrum des Damms .....	97

<b>4</b>	<b>Bauchmuskeln, Atmung und der Beckenboden</b> .....	<b>102</b>
	Die Rektuserie .....	103
	Der Muskelbehälter .....	105
	Stimmübungen für den Beckenboden .....	110
	Beckenboden und Stimmbänder .....	112
	Der quere Bauchmuskel .....	113
<b>5</b>	<b>Die Stockwerke des Körpers erfahren</b> .....	<b>115</b>
	Die Etagen ober- und unterhalb des Beckenbodens .....	116
<b>6</b>	<b>Die Organe und der Beckenboden</b> .....	<b>121</b>
	Organe und Emotionen .....	122
	Organe und Wasser .....	123
	Unterstützung der Leber .....	125
	Die Organe des Beckens .....	127
	Die Schließmuskeln .....	129
	Nieren, Blase und der Beckenboden .....	131
	Die Blase und die Organsäule .....	134
	Blase und Darm .....	139
<b>7</b>	<b>Bänder, Bindegewebe und der Beckenboden</b> .....	<b>141</b>
	Bänder und Bindegewebe helfen dem Beckenboden .....	142
	Die tiefste oder äußerste Schicht des Beckenbodens .....	146
<b>8</b>	<b>Alltag für den Beckenboden</b> .....	<b>149</b>
	Hinsetzen und Aufstehen .....	150
	Gehen, Wandern, Springen und Treppensteigen mit Beckenbodenpower	154
	Stichwortverzeichnis .....	156
	Über den Autor .....	158