



Meditation beim Toilettengang

Grüß dich! Mein Name ist Monika Pohl und ich leite die Physioyoga Akademie in Niederkassel. Gerne möchte ich dir eine Achtsamkeitsübung vorstellen, die **Shelly Prosko**, im Netz zu finden unter www.physioyoga.ca, eine Physio- und Yogatherapeutin aus Kanada, die ich durch meine Tätigkeit mit Yoga in der Physiotherapie kennengelernt habe, entworfen hat.

Sicherlich ist dir bekannt, dass Achtsamkeitstraining zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt und deine (Selbst-)Wahrnehmung im Alltag positiv beeinflussen kann. Wir können Achtsamkeit auf vielen Wegen üben, beispielsweise beim Gehen, während wir essen oder in der Interaktion mit anderen. Warum also nicht auch beim Toilettengang?

Ein waches Gewahrsein und Bewusstsein für den eigenen Körper, eigene Gedanken und Gefühle können sehr hilfreich sein, um den Beckenboden zu entspannen und somit den Darm oder die Blase zu entleeren. Oftmals betreten wir das „stille Örtchen“ mit dem Ziel, es möglichst schnell wieder zu verlassen, schließlich warten bereits wichtigere Aufgaben auf uns. So wird der Gang zur Toilette zu Nebensache. Oder wir denken über Belastendes nach, halten Stress und Sorgen fest, statt sie loszulassen. Dabei ist das Loslassen und sich lösen essentiell für unserer Gesundheit und zugleich ein Teil des Kreislaufs, der aus der Nahrungsaufnahme, der Nährstoffversorgung und der Reinigung unseres Körpers besteht. Es ist ein koordiniertes Zusammenspiel aus der Anspannung der Bauchmuskulatur und der Entspannung der Schließmuskulatur - ein Vorgang, dem wir vor lauter Selbstverständnis keine Beachtung mehr schenken, der sich jedoch durch mentale Hygiene in Form einer Meditation wunderbar unterstützen lässt. Wie wichtig dieses Thema wirklich ist, wird uns erst dann bewusst, wenn der Gang zur Toilette zum Problem wird.

Meine Kollegin Shelly hat die Meditation in sechs Phasen unterteilt:

Die **erste Phase** beginnt mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers. Scanne deinen Körper von unten nach oben aufmerksam ein. Nimm deine Füße und Fußsohlen bewusst wahr, deine Beine, den Sitz unter deinem Gesäß, deinen Rücken, deinen Nacken und



Kopf. Werde dir deiner Sitzhaltung bewusst und deiner momentanen Gemütslage, ohne zu werten oder das, was du wahrnimmst, zu hinterfragen.

Die **zweite Phase** beinhaltet die Vorstellung von deinem Becken, das wie eine knöcherne Schale geformt ist und lebenswichtige Organe, darunter die Blase und den Darm, schützt und durch die Beckenbodenmuskulatur stützt.

Die **dritte Phase** hat das Ziel, den Beckenboden bewusst zu entspannen, was nicht immer einfach ist, weil wir im Alltag häufig im Körper Spannung zurückhalten. Das gilt übrigens auch für den Beckenboden.

Die **vierte Phase** des bewussten Atmens im gewohnten Rhythmus wird dir zusätzlich dabei helfen und deine Entspannung vertiefen. Lasse dich für einige Atemzüge darauf ein und genieße die Tatsache, im Augenblick nichts weiter steuern zu müssen.

In der **fünften Phase** lässt du einfach nur los und vertraust auf deinen Körper. Durch das Anspannen deiner Bauchmuskulatur übst du einen sanften Druck auf deinen Beckenboden aus, der entspannt nachgibt und dafür sorgt, dass sich Darm oder Blase entleeren können. Übrigens, du kannst den Vorgang durch deine Körperhaltung unterstützen, indem du deine Füße beim Sitzen auf der klassischen Toilette auf ein Fußbänkchen oder eine andere Art der Erhöhung stellst und den Oberkörper leicht nach vorne neigst. Denn durch die Position der tiefen Hocke, die sich daraus ergibt, öffnet sich der Darmkanal. So lässt sich das große Geschäft müheloser verrichten.

In der **sechsten und letzten Phase** geht es um Dankbarkeit. Sie ist der wichtigste Teil dieser Meditation. Dankbarkeit deinem Körper gegenüber, der jeden Tag auf eine so wunderbare Weise funktioniert und für deine Gesundheit sorgt. Sag deinem Körper innerlich „Danke“ und wenn du magst, schenke ihm ein Lächeln.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Freude beim Meditieren auf der Toilette.

Ich danke Shelly für ihre Idee zu dieser außergewöhnlichen Meditation und dir, dass du dich auf das Experiment eingelassen hast. Vielleicht magst du es öfter wiederholen oder sogar gezielt in deinen Alltag integrieren. Das liegt ganz bei dir.



Falls dir diese Anleitung gefallen hat, dann teile sie gerne mit anderen.

Weitere Informationen zum Thema Yoga in der Therapie, Prävention und Gesundheitsförderung findest du auf der Website der **Physioyoga Akademie** unter www.physioyoga.com. Bist du an weiteren Kurzmeditationen interessiert, empfehle ich dir mein Hörbuch „Meditation in Bewegung“ aus dem minddrops Verlag. Hinter diesem QR-Code verbirgt sich eine Gratis-Meditation als Hörprobe für dich:



Möchtest Du mehr über Shellys Übungsvideos zum Thema Beckenboden und Yoga (in Englisch) erfahren, dann klicke auf folgenden Link:

<https://vimeo.com/ondemand/pelvicfloorhealth>

Die Inhalte, die hier vorgestellt werden, dienen nicht zur Diagnose und ersetzen keine therapeutische Behandlung. Bei Beschwerden wende dich vor dem Üben an einen Arzt.