

Atemtechnik

1. Geburtsatmung

Anwendung:

In der Geburtsphase

Während den Geburtswellen (ab Muttermundsöffnung 10 cm)

Mehrere Atemzüge (Ein -und Aus) während der Welle

Übung: auf der Toilette beim Stuhlgang

Die Geburtsatmung wirst du während der Geburt anwenden, um dein Kind durch den Geburtsweg nach unten zu atmen bis es zur Welt kommt (ganz ohne Pressen).

Lässt sich vorher wunderbar mit dem Stuhlgang üben!

- (a) Kurzer Atem mit leichtem Schub nach unten
- (b) Zungenspitze an den Gaumen legen -> Gesichtsentspannung
- (c) Mit einem kurzen, tiefen Atemzug in den hinteren Bereich des Rachens atmen (aus dem Yoga: Ujjayi-Atmung)
- (d) Hinter das Kind atmen, den Körper als Kinderrutsche visualisieren
- (e) Blütenknospe visualisieren als ob der Atem durch die Vagina hinaus fließt
- (f) Während der Welle wiederholen, solange die Wellenkraft andauert
- (g) Es kann ein Gefühl von Stuhlgang-Drang aufkommen -> dies ist der Kopf des Babys!
- (h) An die Stellen atmen, an denen die meiste Fülle spürbar wird
- (i) Mit jedem Atemzug das Kind ein Stück tiefer sinken lassen
- (j) Vaginalbereich komplett entspannen und weiten
- (k) Solange nach unten atmen, bis das Kind sichtbar wird
- (l) Der Geburtsweg öffnet sich einfach und leicht, der Atem und die Welle schiebt das Kind wie von alleine nach unten

