

ATMEN

30.12.2019

ATMERÄUME ERSPÜREN

Die hier vorgestellten Übungen können im Sitzen, im Liegen oder im Vierfüßler ausgeführt werden. Mit fortgeschrittener Übung stellt sich der gewünschte Entspannungs-Effekt immer schneller ein. Üben Sie deshalb ihre Lieblingsübung möglichst oft, damit Sie bei der Geburt optimal davon profitieren können.

Atemräume entdecken

Die Atemräume erstrecken sich über die Lunge hinaus und sind überall dort im Oberkörper, wo eine Atembewegung wahrgenommen werden kann.

Die Atemräume können wie folgt unterschieden werden: unterer, mittlerer und oberer Atemraum.

Die Atembewegung lässt sich zum Beispiel im Becken, im Rücken, im Bauch, in den Flanken, im Brustraum und unter den Schlüsselbeinen wahrnehmen.

Das Wahrnehmen der Atemräume beginnt mit der Vorstellung, dass der einfließende Atem an eine bestimmte Stelle im Oberkörper gelenkt wird. Es kann hilfreich sein, wenn eine Hand an diese Stelle gelegt wird – die Hand vom Partner oder die eigene Hand. Der ausströmende Atem fließt frei weg.

Bewusstes Wahrnehmen der Atemräume kann eine entspanntere und tiefere Atmung bewirken.

Zum Kind atmen

Bewusstes Atmen zum Kind wirkt entspannend und fördert den Kontakt von Mutter und Kind während der Schwangerschaft und bei der Geburt.

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie entspannt zum Kind ein. Der ausströmende Atem fließt frei weg. Die Übung können Sie beliebig lang durchführen.



Entspannendes Ausatmen

Die Einatmung erfolgt, wenn möglich, durch die Nase.

Die Ausatmung erfolgt durch den Mund. Das kann blasend, gebremst hauchend oder auf "schschschschsch..." sein.

Beim entspannten Ausatmen kann der ausfliessende Atem in der Vorstellung durch einen bestimmten Körperteil gelenkt werden. So kann eine noch tiefere Entspannung erreicht werden.

Ausatmen durchs Becken kann beim Entspannen während der Öffnungswehen helfen und unterstützen beim Loslassen.

Atme frei und entspannt!

Viele weitere entspannende Atemübungen lernen Sie bei mir im Schwangerschafts-Yoga.