

## Übungen vor der Geburt

Zuerst in einer bequemen, entspannten Position sitzen. Die Aufmerksamkeit ist auf deiner Atmung. Verfolge die Atembewegungen während der Ein- und Ausatmung. Konzentriere dich langsam mehr auf das Ausatmen und lasse die Atmung langsamer werden, länger und tiefer. Verbringe ein wenig Zeit damit tief zu atmen, bevor du dich zu bewegen beginnst. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Verbindung zum Baby.

Die meisten Bewegungen werden mit der Ausatmung ausgeführt, ausser wenn darauf hingewiesen wird.

### Das Sitzen

1. Sitze mit den Fusssohlen zusammen und konzentriere dich auf die Atmung. Die Innenseiten der Oberschenkel entspannen. Mit der Ausatmung langsam nach vorne beugen, so weit wie es angenehm ist. Mehrere Atemzüge in dieser Position verweilen, so tief wie möglich entspannen. Wenn du soweit bist, langsam mit der Ausatmung wieder hoch rollen. Mindestens noch einmal wiederholen.



2. Nach dieser Bewegung strecke deine Beine vor dir aus und kreise deine Fussgelenke.



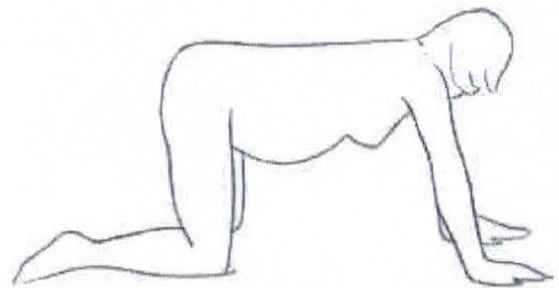


3. Positioniere im Schneidersitz die rechte Hand am linken Knie und die linke Hand am Boden direkt hinter dir. Achte, dass deine Wirbelsäule gerade ist. Während der Ausatmung bewege dich um deine linke Schulter. Dreh deinen Kopf mit. Bleibe im gedrehten Sitz über mehrere Atemzüge aufrecht. Mit der Ausatmung entspannt zur Mitte zurück drehen. Drehung und Streckung auf die andere Seite wiederholen. Linke Hand auf das rechte Knie, rechte Hand direkt hinter dir auf den Boden abstützen und die Wirbelsäule aufrichten. Beide Seiten danach

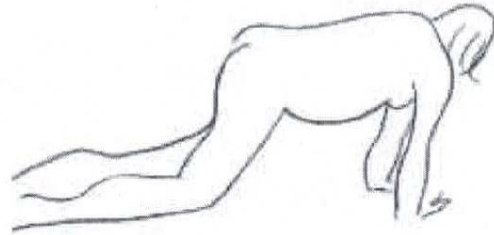
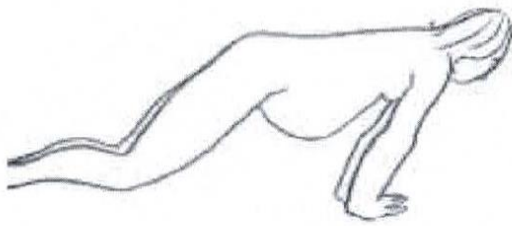
wiederholen.

## Die Vierfüssler Stellung

Die wichtigste Stellung um sich auszuruhen und für die Geburt zu üben. Versuche eine Zeitlang täglich in dieser Position zu verbringen. Unterstützend bei verschiedenen Arten von Rückenschmerzen und die Stellung fördert die vordere Hinterhauptslage des Babys. Falls du lange im Auto oder am Schreibtisch gesessen bist, wäre es umso wichtiger, mindesten 10Min. in dieser Stellung zu verweilen. Du kannst dich mit den Armen auch auf einem Stuhl oder dem Sofa abstützen, um deine Schultern zu entlasten. Achte darauf, dass dein Nacken in einer Linie mit dem oberen Rücken und in einer Linie mit dem unteren Rücken ist. Entspanne deine Ellbogen und drücke sie nicht ganz durch und achte darauf, dass die Hände unter den Schultern liegen und die Knie unter deiner Hüfte platziert ist.

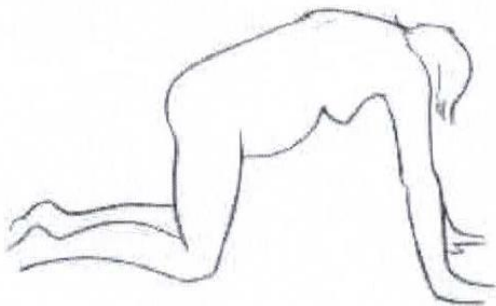
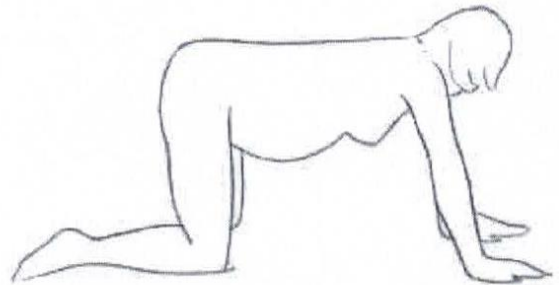


1. Du kannst dabei deine Hüften kreisen, vorwärts – rückwärts schaukeln und dabei bewusst die Gewichtsverlagerungen an den Händen und Knien spüren. Das kann auch eine wunderbare Position sein während der Geburt.



## Der Katzen – Buckel

Beginne mit der Vierfüssler Stellung. Achte darauf, dass dein Nacken in einer Linie mit dem oberen Rücken und in einer Linie mit dem unteren Rücken ist. Entspanne deine Ellbogen und drücke sie nicht ganz durch und achte darauf, dass die Hände unter den Schultern liegen und die Knie unter den Hüften.

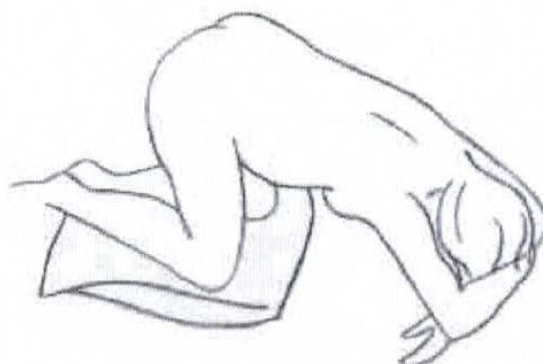


Während der Ausatmung zuerst den Kopf fallen lassen, die Streckung vom Nacken über die Wirbelsäule fortsetzen bis zu unteren Rücken – die Wirbelsäule heben, wie eine Katze die einen Buckel macht. Um die Wirbelsäule während des Einatmens von unten nach oben wieder zu strecken und gerade zu machen. Diese Bewegung ca. fünf Mal wiederholen.

Nach dem Katzenbuckel, ruhe dich entweder in der Knie-Brust Position aus oder setze dich zurück auf deine Fersen, öffne dabei dein Knie und lasse deinen Kopf auf dem Boden ruhen. Strecke deine Arme vor dir aus und erlaube deiner Wirbelsäule flach zu sein. Achte darauf, dass du nicht in ein Hohlkreuz fällst.

Ausruhens atme  
der Einatmung  
deiner  
Ausatmung  
Körper.

Während des  
tief und spüre bei  
die Streckung  
Wirbelsäule. Bei der  
entspanne deinen



## Die Hocke



1. Von der Vierfüssler Stellung kannst du dich schaukelnd Bewegen und in eine Hockposition hinein und hinaus schaukeln.

2. Ruhe dich in der Hockposition aus, solange wie es für dich bequem ist. Du kannst Beckenbodenübungen im Hocken ausführen. Schliesse und löse dafür deine unteren Körperöffnungen mehrmals kurz hintereinander, indem du dir vorstellst den Urin oder Stuhlgang

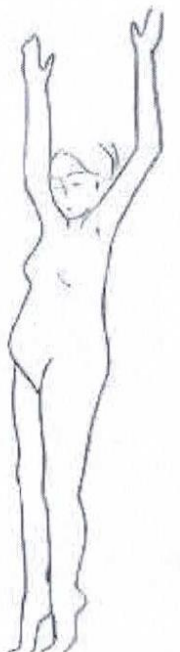
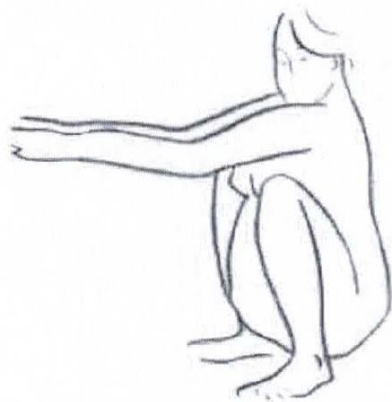


zurückzuhalten oder einen Tampon in der Vagina zu halten.



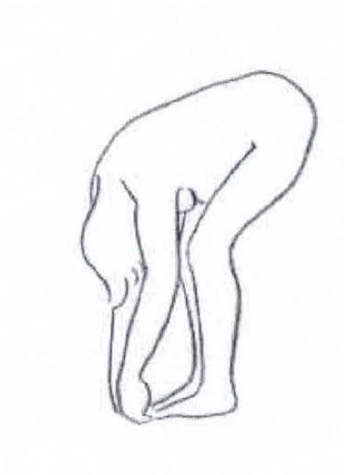
3. Du kannst dich von einer Seite zur anderen Seite bewegen und so deine Hüften öffnen.

4. Hebe deine Arme in der Hockposition hoch und stehe mit dieser Bewegung in eine aufrechte Position auf. Achte darauf, dass die Wirbelsäule während und nach der Bewegung gerade bleibt.



### Das Stehen

Kreise erst dein Becken im Stehen. Du kannst dann auf die Zehenspitzen stehen, die Arme über den Kopf heben und strecken. Bei der Ausatmung rollst du vom Kopf her Wirbel für Wirbel ein. Du kannst dich zur Unterstützung mit den Händen oberhalb der Knie abstützen. Dann lässt du die Arme und den Kopf entspannt hängen. Halte diese Position so lange, wie es für dich angenehm ist. Komme mit der Ausatmung zurück zum Stehen und ruhe dich während ein paar Atemzüge aus. Wieder hole die Übung.



Zum Schluss kannst du über die Hocke wieder in die Sitzposition kommen und während ein paar achtsamen und entspannten Atemzügen noch einmal ganz bewusst die Verbindung zum Baby wahrnehmen.

*Quelle: Well Mother by Suzanne Yates*

© Unterdorfpraxis GmbH