

TÖNEN – AAAAaaaa & OOOOoooo....

Welch schöner Tag 🌿 - ich halte die Nase in den Wind und eine kühle Brise weht.
Ich atme tief... und genieße das goldene Licht, das mein Herz trotz der Kälte wärmt. ☀️
Noch ein tiefer Atemzug... und da ist er. Der Gedanke, zum heutigen Beitrag: Das TÖNEN !

Die Atmung. Die richtige und wichtige 📌 Atmung unter der Geburt!
Das Gute daran ist für viele Frauen, dass ihr es während der COVID-19 Zeit für euch allein
im stillen Kämmerlein üben könnt - und nicht mit allen gemeinsam im Kurs... 😊

Scherz beiseite: Eine richtige Atemtechnik unterstützt sehr bei der Geburt.
Auf YouTube "mama-yoga" - Video2" üben wir das Atmen für die Eröffnungswehen.
Schaut es euch an und macht mit! Wir üben dabei die Atmung über die Lippenbremse.
Diese Atmung begleitet uns solange, bis der Damp stärker wird, auch "Töne" von sich zu
geben... Gut zu wissen ist, dass es Töne gibt, die sich besonders gut eignen. Und zwar sind
diese insbesondere A & O. 🍀 Unter der Geburt ist es wichtig, dass wir das Kind mit der
Bauchpresse unterstützen - und dass wir uns und den Beckenboden entspannen. Dass wir
restlos das CO2 abatmen, um wieder viel Sauerstoff aufnehmen zu können - und das ohne
Druck, um den Blutdruck stabil zu halten... 🍀

Also viele gute Gründe für das Tönen mit A & O 🤝 Denn: Kiefergelenk und Beckenboden
sind reflektorisch miteinander verbunden. Ein gelöster Kiefer bedeutet einen entspannteren
Beckenboden, ihr bleibt kräftig und leistungsfähig - physisch und psychisch. Der Blutdruck
bleibt stabil und das Kind nimmt denselben Weg wie diese beiden Töne. Nämlich durch eure
Mitte durch! 🌸🌸

Nimm dir in einer ruhigen Minute Zeit für dich. Setz dich bequem in den Schneidersitz.
Leg allenfalls ein Kissen unter. Leg die Hände auf den Bauch. Lass die Schultern sinken. ♀
Schliess die Augen, öffne den Mund ganz entspannt. Atme tief ein und lass anschliessend
ein langgezogenes AAAAaaaa..... ganz langsam und tief durch dich und deinen Körper
ausströmen. 🌸 Einige Sekunden lang, bis du vollständig ausgeatmet hast... Spür die
Vibration und den Weg, den dieser Ton nimmt. Er geht tief durch dich hindurch. Denselben
Weg, den das Kind nimmt... 🌸 Das machst du ein bis zwei Minuten. Dann wechselst du
auf den Ton OOOOoooo.... Auch hier, ganz entspannt "tönen".... 🍀 Nimm dir Zeit und fühle,
wenn du fertig bist, den Tönen mit geschlossenen Augen nach! Meist sind Babys, die sich
vorher bewegten, nun ganz ruhig. Es wirkt auch entspannend und beruhigend auf sie! 🌸🌸

Die Hebamme kennt das Tönen und unterstützt dich auch in deiner Atmung unter der
Geburt! Wenn du es bereits kennst, ist das sehr wertvoll - für alle. Viel Erfolg !! 🍀🌸

🌸 Gabriela