

AUM Tönen für Schwangere

Wirkungen des Tönens

Das Tönen in der Schwangerschaft beruhigt und entspannt die werdenden Mamis und ihre Babys durch die Vertiefung des Atems. Das Wahrnehmen der drei Atemräume lenkt das Bewusstsein auf deinen Atemrhythmus. Das Tönen kann dabei helfen Hemmungen abzubauen auch einmal laut zu werden, da dir das vielleicht bei der Geburt helfen kann, mal laute Vokale oder ungewohnte Töne von dir zu geben.

Wie funktioniert das Tönen?

Übungsbeschreibung für das Tönen beim Yoga für Schwangere:

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein. Schließe deine Augen und lege deine Hände auf deinen Bauch. So kannst du Kontakt zu deinem Baby aufnehmen. Spüre in deinen Bauch hinein. Vielleicht nimmst du eine Bewegung wahr?

Atme tief in deinen Bauch, öffne den Mund weit und versuche dabei deinen Unterkiefer locker zu lassen. Töne beim Ausatmen ein tiefes, langes "A". Wiederhole das A-Tönen dreimal.

Atme nun tief in deinen Brustbereich ein, dabei hebt sich dein Brustkorb. Töne beim Ausatmen mit runden Lippen ein tiefes und langes "U". Wiederhole auch das U-Tönen dreimal.

Jetzt atmest du tief in den Bereich des Schlüsselbeins hinein. Töne beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein langes "M". Wiederhole auch das M-Tönen dreimal.

Zum Schluss atmest du tief in alle drei Atemräume. Töne beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein langes "AUM". Wiederhole auch das AUM-Tönen dreimal.

Nun kannst du wieder zu deinem normalen Atemrhythmus zurückkehren. Bleibe noch einen Augenblick sitzen und spüre mit geschlossenen Augen nach.

* Auf meinem YouTube Kanal kannst du auch [hier](#) ein Video über AUM Tönen sehen