

Der Atem: Deine Super-Power für Schwangerschaft und Geburt

Ziel in diesem Online-Workshop ist, dass du deinen Atem besser kennenlernst und ihn als Begleiter für Schwangerschaft und Geburt nutzen kannst.

- Der Atem ist ein tolles Werkzeug, da dein Atem immer greifbar und stets bei dir ist. Daher solltest du ihn bewusst nutzen und in diesem Workshop erfahren, wie du den Atem zu deiner Super-Power machst und ihn gezielt in der Schwangerschaft z.B. zum Stressabbau oder Energie tanken nutzt.
- Auch während der Geburt kann dein Atem dir helfen Kraft und Energie zu tanken, du kannst lernen mit den Wehen zu atmen und in der letzten Geburtsphase eine sehr kraftvolle Atemtechnik wie das Tönen für dich nutzen.
- Durch tiefes Atmen kannst du während der Schwangerschaft entspannen und kommst mehr und mehr zur Ruhe. Die Atemübungen unterstützen dich dabei Stress zu reduzieren und beruhigen deinen Geist, sodass du dir nicht ständig Sorgen um die Zukunft oder um dein Baby machst. Auch Ängste und andere Gefühle kannst du durch Atemübungen abbauen und loslassen. Auf diese Weise lernst du mehr im Hier und Jetzt zu sein und den Augenblick sowie die alltäglichen Glücksmomente im Alltag zu genießen. Wenn du regelmäßig übst, steigert du damit nicht nur dein körperliches Wohlbefinden, sondern bereitest dich gleichzeitig auf die Geburt deines Kindes vor.
- Viele Frauen fühlen sich in der Schwangerschaft kurzatmig. Vielleicht drückt das Baby auch auf dein Zwerchfell, sodass dir das Atmen schwerer fällt. Wenn der Bauch an Umfang zugelegt hat und das Baby mehr Platz im Körper einnimmt, bleibt manchmal wenig Raum für tiefe Atemzüge. Hast du auch schon Kurzatmigkeit bei dir beobachtet?
- Dann werden dir die folgenden Atemübungen helfen, zunächst deinen Atem besser kennenzulernen und diesen dann gezielt für dich zu nutzen. Im Yoga nennen wir das bewusste Atmen und Lenken der Atmung Pranayama.



Lerne deinen Atem kennen:

- Nimm eine bequeme Haltung ein und komm zur Ruhe. Atme tief durch die Nase ein und wieder aus. Dabei kannst du eine Hand auf den Bauch legen und die andere Hand auf deinen Brustkorb. Nimm nun die Bewegung deines Atems im Körper wahr. Wann spürst du ein Ausdehnen im Bauchraum, wann im Brustraum? Lerne so deine Atemräume besser kennen. Spüre, wie sich bei jedem Atemzug dein Brust- und Bauchraum ausdehnt. Beobachte deinen Atemfluss. Dann lass deine Hände sinken und spüre noch einen Moment nach.

Mögliche Atemübungen für Schwangerschaft und Geburt sind u.a.:

- Die tiefe Bauchatmung
- Atemräume spüre (yogische Vollaratmung)
- Verlängerung der Einatmung für mehr Energie
- Verlängerung der Ausatmung zur Entspannung und zum Stressabbau
- Die Atemlänge zählen und üben doppelt so lange aus- wie einzuatmen
- Die Atmung mit Bewegung verbinden
- Meeresatmung (Ujjayi-Atmung): Durch die Nase oder durch den Mund möglich
- Der Löwe (Als Übung für zu Hause z.B. jeden Tag 3x vor dem Spiegel üben)



Tönen für Schwangerschaft und Geburt

Tönen hilft dir während der Schwangerschaft nicht nur Stress abzubauen, sondern auch dabei Verspannungen im Kieferbereich loszulassen und im Beckenboden zu öffnen. Genau um dieses Loslassen im Beckenraum geht es auch in den Wehen unter der Geburt.

Während der Geburt unterstützt ein lockerer, entspannter Kiefer das Öffnen in der Beckenbodenmuskulatur. Denn der Mund ist reflektorisch mit dem Muttermund verbunden. Das bedeutet, wenn du im Kieferbereich verkrampft bist, dann ist auch dein Beckenboden verspannt. Zum einen kannst du mit Kiefer-Lockerungsübungen und Tönen im Mund- und Kieferbereich Weite entstehen lassen, um diese Verspannungen zu lösen. Achte auch während den Wehen darauf, dass du deine Lippen nicht zusammenpresst, sondern stattdessen deinen Kiefer lockerlässt und deinen Mund öffnest. Mit dem etwas lautereren Tönen kannst du während der Geburt dem Schmerz bzw. der ziehenden Wehe einen „Ton“ geben und sie mit dem Klang verarbeiten.

Wie funktioniert das Tönen?

Nimm eine bequeme Haltung im Sitzen oder Stehen ein. Schließe deine Augen und lege deine Hände auf deinen Bauch. Nimm so Kontakt zu deinem Baby im Bauch auf. Vielleicht nimmst du eine Bewegung wahr? Oder du stellst dir vor, was dein Baby in deinem Bauch gerade macht.

- Atme tief ein, 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 wieder tief ein und töne beim Ausatmen mit runden Lippen ein tiefes und langes „U“. Wiederhole auch das U-Tönen dreimal.
- Jetzt atmest du noch einmal tief ein und tönst beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein langes „M“. Wiederhole auch das M-Summen dreimal.
- Zum Schluss atmest du so tief du kannst ein. Töne beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein langes „AUM“. Wiederhole auch das AUM-Tönen dreimal.

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.

Chakrenausgleich Tönen

Chakra bedeutet wörtlich übersetzt „Rad“ oder „Kreis“. Du kannst dir ein Chakra als drehende, farbige Energieräder vorstellen. Im Yoga sind mit Chakren die subtilen Energiezentren zwischen dem physischen und dem feinstofflichen Körper gemeint. Alte indische Texte sprechen von 72.000 bis zu 350.000 Energiezentren. Entlang der Wirbelsäule bzw. in der senkrechten Mittelachse des Körpers liegen die sieben Haupt-Chakren.

Das sind die sieben Hauptchakren:

1. Wurzelchakra
2. Sakral-/Sexualchakra
3. Nabelchakra
4. Herzchakra
5. Kehlkopfchakra
6. Stirnchakra
7. Kronenchakra

Die sieben Chakren lassen sich beim Yoga mit Pranayama (Tönen, Mantren singen) und Asana (Yogaübungen) aktivieren. Sie können aber auch mit Hilfe von Heilsteinen, Gewürzen, Farben oder Aromaölen harmonisiert werden.

Chakra Chanting nach Jonathan Goldman

- Aktiviere durch Tönen deine Energiezentren, indem du einzelne Vokale beim Ausatmen zur Harmonisierung der jeweiligen Chakren tönst.
- Mit Chanting ist das meditative Singen einfachen Tonfolgen oder Mantren gemeint. Diese rhythmische Singen harmonisiert Körper, Geist und Seele und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Das Tönen der Chakra Chants von Jonathan Goldman beinhaltet die folgenden sieben Vokale: a-u-o-a-ä-i-om für die sieben Hauptchakren.
- Jedem der sieben Hauptchakren wird eine bestimmte Anzahl von Lotusblütenblättern zugeordnet. In Indien gilt die Lotusblume als Symbol für Reinheit, Treue, Schöpferkraft und Erleuchtung. Sie steht auch dafür, dass sich die Blüte öffnet, ähnlich wie sich ein Chakra öffnet und wunderschön wird.
- Wenn du dir Begleitung zum Tönen wünschst, kannst du dazu die CD „Chakra Chants“ von Jonathan Goldman anhören. Die Oberton-Musik der CD wirkt harmonisierend und ausgleichend auf das menschliche Energiesystem. Jonathan Goldman wurde vom Chant Master des Dalai Lama ermächtigt, das heilige tibetische Obertonsingen zu unterrichten.

So geht das Chakren Chanten:

1. Lege für das Tönen eines tiefen „A“ eine Hand oder beide Hände auf dein Steißbein für das Wurzelchakra
2. Lege für das „U“ beim Tönen die Hand auf dein Schambein zur Harmonisierung Sakralchakra
3. Für das „O“ legst du beim Tönen deine Hand auf den Solarplexus, das ist der Punkt zwischen Bauchnabel und Brustbein für dein Nabelchakra
4. Für das „A“ legst du eine Hand auf dein Herz, das ist für dein Herzchakra
5. Für das „Ä“ legst du eine Hand sanft an deine Kehle, das ist für dein Kehlkopfchakra
6. Für das „I“ legst du eine Hand oder zwei Finger auf dein drittes Auge, das ist der Punkt zwischen den Augenbrauen, für das Stirnchakra.

7. Für das „OM“ legst du eine Hand auf deinen Scheitel oben auf den Kopf, das ist für dein Kronenchakra
8. Zum Schluss kannst du beim Ausatmen die ganze Reihenfolge: a-u-o-a-ä-i-om mehrmals hintereinander tönen zur Harmonisierung aller 7 Chakren.

Oder abgekürzt nur folgende 5 Töne: u-o-a-ä-i für das 2. Chakra bis zum 6. Chakra

Spüre einen Moment mit geschlossenen Augen nach und nimm wahr, wo du noch Klang oder Schwingungen im Körper nach dem Tönen wahrnehmen kannst.



Was bewirkt Chanten?

Schon nach 30 Minuten Singen schüttet der Körper die Hormone Beta-Endorphine, Serotonin und Noradrenalin aus. Dadurch kann man sich besser entspannen und ein Glücksgefühl stellt sich an. Außerdem wird beim Chanten das sogenannte Liebeshormon Oxytocin produziert, dass ebenfalls das Nervensystem beruhigt und deine Laune steigen lässt.

Zu den Glückshormonen, die eine stimulierende, entspannende oder schmerzlindernd-betäubende Wirkung haben gehören: Dopamin, Serotonin, Noradrenalin, Endorphine, Oxytocin und Phenethylamin.

Es gibt Studien, die zeigen, dass du keine Angst hast, während du singst. Diese Erkenntnis kannst du auch während der Schwangerschaft oder Geburt für dich nutzen, um auf eine andere Art und Weise mit Sorgen oder Ängste umzugehen.