

Übungsziele

- Den Rücken und vor allem den LWS-Bereich und das Kreuzbein als Atemraum erfahren

Ausgangsposition

Eine der Frauen (Teilnehmerin 1, TN 1) legt sich bequem in die Seitenlage, die andere (TN 2) sitzt nahe bei ihr, sodass sie ihre Hände entspannt an den Rücken der Partnerin legen kann.

Anleitung

- Beginnend am oberen Rücken, an den Schulterblättern, leitet TN 2 durch die Berührung und das Nachahmen der Atembewegung mit ihren Händen die Atmung von TN 1 langsam nach unten in Richtung Kreuzbein.
- TN 2 legt die Hände an den Rücken der Partnerin, lässt sie für einen Moment einfach ruhig liegen und folgt dann der Atembewegung, die sie an der Stelle vielleicht spürt oder sehen kann. Mit dem Einatmen werden ihre Hände etwas leichter, mit der Ausatmung schwerer.
- Nachdem die Hände etwa drei- oder viermal weiter nach unten gewandert sind, ist das Kreuzbein erreicht. Dort sind die Atembewegungen meist sehr schwer zu spüren und TN 2 muss sich eher an den Atemgeräuschen der Partnerin orientieren.

Die Kursleiterin begleitet die Übung mit Worten und bietet den Frauen „**innere Bilder**“ an, wie der Atem das Kreuzbein weit macht und z. B. „wie Hefeteig aufgehen“ lässt.



Übungsziele

- Wahrnehmung des Beckenbodens erleichtern
- Entlastung am Beckenboden spüren

Ausgangsposition

Die Frauen sitzen auf einem **nicht** prall gefüllten Softball. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, die Schultern sind locker.

Anleitung

- „Setzen Sie sich hockend oder im Schneidersitz auf den Ball. Im Schneidersitz können Sie ggf. die Knie mit Kissen unterpolstern.
- Stellen Sie sich vor, wo Ihr Schambein ist . . .
- Wo ist das Steißbein?
- Spüren Sie Ihre Sitzbeinhöcker links und rechts auf dem Ball.
- Gehen Sie jetzt mit der Aufmerksamkeit zum Atem.
- Der Atem kommt durch die Nase und geht durch den leicht geöffneten Mund.
- Nehmen Sie den Atem als einen breiten Strom wahr, der durch die Kehle in den Brustkorb gelangt.
- Stellen Sie sich nun vor, der Atem strömt durch die Kehle und weiter entlang Ihrer Wirbelsäule bis nach unten in Ihr Becken.
- Mit jedem Einatmen wird der Kontakt zum Ball deutlicher.
- Von hier aus beginnen Sie nun mit dem Ausatmen.
- Der Atem strömt den ganzen Weg wieder zurück und Sie spüren, wie der Kontakt auf dem Ball etwas leichter wird.
- Atmen Sie auf ein langes AAAAA aus.
- Spüren Sie, wie sich der Kontakt zum Ball verändert.



Nach ca. 2 Minuten

- Nehmen Sie nun den Ball zur Seite und spüren Sie mit geschlossenen Augen noch einen Moment nach.
- Wie fühlt sich der Kontakt zum Boden nun an?“

Hinweis

Die Übung sollte nicht länger als 5 Minuten dauern, da der Ball auf Dauer ein unangenehmes Gefühl am Beckenboden verursachen kann.

Übungsziele

- Entspannung und Schmerzlinderung nach einer Wehe kennen lernen

Ausgangsposition

Die Frauen setzen sich im Schneidersitz, leicht nach vorne gebeugt, hin. Die Männer setzen sich hinter ihre Frauen.

Anleitung

- „Die Männer streichen nun mit Ihren Händen über den Rücken Ihrer Partnerin. Sie beginnen am Haaransatz und streichen um die Schulter herum den ganzen Rücken aus. Während des Ausstreichens nehmen Sie alle Spannungen aus dem Rücken heraus.
- Am Kreuzbein streichen Sie über die Beckenknochen und lassen die Streichbewegung in die Oberschenkel auslaufen.
- Das machen Sie dreimal.“
- Wiederholung der Übung mit Partnerwechsel

Praxistipp

Diese Massage tut fast in jeder Lebenslage gut (auch nach einem langen Arbeitstag), aber ganz besonders hilft sie nach einer Wehe, sich wieder fallen zu lassen. Während der Wehe gehen oft die Schultern hoch, womit sich die Spannung ausdrückt. Durch das Ausstreichen erinnert sich der Körper dann fast wie von selbst wieder an das Loslassen.



Übungsziele

- Gebärhaltungen kennen lernen und üben
- Eigene Strategien zur Schmerzerleichterung finden
- Dafür sensibilisieren, wie die Geburt aktiv unterstützt werden kann
- Die unterstützende Wirkung der Schwerkraft kennenlernen

Ausgangsposition

Der Partner sitzt sicher auf dem Ball, die Frau sitzt in tiefer Hocke davor.

Praxistipp

Wenn es der Frau sehr schwer fällt, in die tiefe Hocke zu gehen, kann sie sich zur Vorbereitung aus dem Vierfüßlerstand heraus schaukeln lassen, bis das Gewicht auf die Füße verlagert werden kann. Erst dann die Hände vom Boden lösen und aufrichten.

Anleitung

- Beide Füße der Frau haben einen festen Stand, der Rücken ist angelehnt, die Schultern sind weg von den Ohren.
- Die Hände der Frau liegen in den Händen des Partners, sodass sie den Druck in seine Hände ableiten kann.
- Die Frauen atmen nun durch den Mund aus, wobei sie die Hände jetzt (in der Geburtsvorbereitung) nur leicht nach unten drücken.



Hinweise

Diese aufrechte Position verdeutlicht sehr eindrucksvoll die unterstützende Wirkung der Schwerkraft.

Vorsicht: Diese Übung ist nicht empfehlenswert für Frauen mit Zervixinsuffizienz.