**OMMMM**

**Atem beobachten**

**Atemübung 5 : 10**Beim EA: anspannen, beim AA: loslassen -- > Beide Prinzipien sind wichtig. Wir wollen bis zum Schluss einen guten Beckenboden haben und auch danach. Bei der Geburt wollen wir uns öffnen und den Beckenboden locker lassen, damit dein Baby den Weg auf diese Welt findet.   
Je mehr Atemübungen du machst, desto besser wird es dir auch in schwiereigen Situationen gelingen deinen Atem zu verlangsamen. Wenn du lernst die Wahrnehmung auf die Atmung zu richten, wenn du intensive Schmerzen, Gefühle oder Angst hast, dann kannst du deinen mentalen und emotionalen Zustand verändern und dadurch auch Schmerzen lindern.

Du und dein Baby werden ideal mit Sauerstoff versorgt. Du bist die Sauerstoffflasche für dein Baby. – denke speziell auch bei der Geburt daran.

**Aufwärmen**

**Katze und Becken kreisen 🡪**Flexibilität für dein Becken.   
bei Schmerzen im unteren Rücken, dehnt es die verkrampften Muskeln

**Hund**

**Sonnengruß**

**Tönen im Stehen Katze Kuh**Lösung der Kiefermuskulatur 🡪 Öffnung des Mundes 🡪 Öffnung des Muttermundes   
offener, entspannter Mund heißt auch offenes, entspanntes Becken und Muttermund

**BAUM**

**Krieger II, Reversed Krieger, seitliche Winkelhaltung ABFOLGE**

**STUHL**

**Squat**4 WO vor der Geburt, nur wenn keine vorzeiten Wehen und das Baby richtig liegt  
ansonsten die ganze Schwangerschaft üben. In dieser Position bringen Frauen auf der ganzen Welt ihre Kinder zur Welt.   
dehnt das Becken und macht sich die Schwerkraft zunutze, wenn das Baby den Geburtskanal passiert. Weitet die Vaginalöffung, verkürzt den Geburtsweg, nimmt Druck vom unteren Körperbereich.   
In der Schwangerschaft wird die Beckenmuskulatur durch diese Übung entspannt.

**ADLERARME**   
Jede Wehe bringt dich deinem Kind näher. Je intensiver die Wehe, desto größer ist der Schritt zu deinem Kind. Sobald der Höhepunkt der Wehe geschafft ist, kannst du die Wehe abhaken – sie kommt nie wieder. Jede Wehe ist wie ein guter Freund und ist eine immense Naturkraft. Sie ermöglichen es – dein Kind in deinen Armen zu halten. Jede Wehe verkürzt deine Geburtszeit

**Vorbeuge im Sitzen gegrätscht**

**Tisch**

**TAUBE**dehnen der Muskeln in der Hüft und Leistengegend. Speziell auch den Psoas der für die Kindslage und Geburt sehr wichtig ist. Die Muskeln werden besser durchblutet und geschmeidiger.

**Sitzender Held**

**Savasna**