



3 Atemübungen für die Geburt

1. Die Verlängerte Ausatmung für mehr Ruhe und Entspannung

Diese Atmung hilft vielen Frauen, Spannung abzubauen und den Körper in einen ruhigeren Rhythmus zu bringen.


Atme 4 Sekunden ein


Atme 6 Sekunden aus

Wiederhole das 5–8 Atemzüge lang.

Lass Schultern und Kiefer bewusst weich werden.

Der Körper schaltet in einen beruhigenden Modus, der Puls sinkt, der Atem wird gleichmäßiger.





2. Die Wellenatmung für Wehenphasen und intensivere Momente


Diese Atmung unterstützt dich, wenn die
Wellen stärker werden und du einen
gleichmäßigen Fokus brauchst.


Atme tief durch die Nase ein.
Stell dir vor, wie der Atem nach unten
in den Bauch fließt.

Atme lang und ruhig durch
den Mund aus.

Lass die Ausatmung wie eine Welle
abfließen.

Hilft, im Rhythmus der Wellen zu bleiben,
statt gegen sie anzuspannen.





3. Die „J-Atmung“ (Geburtsatmung)

Diese Atmung hilft, Druck nach unten zu lenken, ohne zu pressen. Sie ist körperlich ganz anders als die anderen beiden Übungen.

Atme tief durch die Nase ein, bis in den Bauch.
Atme lang und weich durch den Mund aus.
Stell dir vor, wie dein Atem wie ein „J“ erst nach unten – dann nach vorne fließt.

Lass den Bauch dabei weich.
Kein Pressen, kein Halten –
nur fließen lassen.

Der Körper kann mit dem Atem nach unten hin loslassen, statt gegen den Druck anzuspannen.

Du darfst dich von deinem Atem tragen lassen um nach und nach in deinem eigenen Rhythmus anzukommen.

