

# Wellenatmung

- Für die **Verdünnungs- und Öffnungsphase** - während des Geburtsverlaufs **bei jeder Welle** (=Kontraktion) anwenden -> am besten in der Schwangerschaft morgens und abends üben
- mit jeder Welle hebt sich die Gebärmutter - den Bauch wie einen inneren Ballon mit Luft füllen und ausdehnen und so die Wellentätigkeit unterstützen
- maximiert die vertikalen, längslaufenden Muskeln, zieht wirkungsvoll die horizontalen, ringförmigen Muskeln nach oben und öffnet so leichter und schneller den Muttermund
- verkürzt so die Länge der Geburtswellen sowie den gesamten Geburtsverlauf
- das langsame Ein- und Ausatmen, gibt dir viel Zeit, um durch die Welle zu kommen
- wenn du einen zweiten/dritten Atemzug benötigst, in der gleichen Weise wieder atmen
- NIEMALS die Luft anhalten (verspannt den Körper)
- Atme so lange mit der Wellenatmung, solange du die Welle spüren kannst → danach wechselst du wieder in die Ruheatmung
- Wichtig: Lege den Fokus auf die Entspannung in den Pausen – nicht auf die Wellen

## Ausführung:8

*Langsam* durch die Nase EINATMEN: *ruhig bis 8* zählen

- „nach oben“ atmen
- Bauch aufblasen

*Langsam* durch Nase oder Mund AUSATMEN: *ruhig bis 8* zählen

- Ruhig nach unten und nach außen ausatmen

Vielleicht kommst du erstmal auch nur bis 6 oder 7. Das ist völlig okay. Dann wirst du unter der Geburt einfach einen Atemzug mehr machen. Mit der Zeit wirst du auch merken, dass durch das Üben dein Lungenvolumen größer wird und du längere Atemzüge machen kannst.

**Ziel:** Langer, ruhiger Atemzug in den Bauch zum Baby hin

## Mit Selbsthypnose verstärken:

Die Wellenatmung passiert unter der Geburt leider nicht automatisch. Deshalb ist das Üben der Wellenatmung in der Schwangerschaft so wichtig, dass dein Körper unter der Geburt genau weiß was er zu tun hat.

Mit Selbsthypnose (also mit Bildern und Affirmationen) kannst du die Wellenatmung jetzt noch verstärken. Hierfür gibt es 3 verschiedene Möglichkeiten. Probiere alle Varianten aus und finde für dich die passende Selbsthypnose-Verstärkung in der Wellenatmung:

1. **Möglichkeit der Verstärkung:** Stell dir dein Baby als strahlende Sonne vor. Atme zum Baby hin ein, lass dein Baby wie die Sonne aufleuchten und breite die leuchtenden Strahlen beim Ausatmen im ganzen Körper aus
2. **Möglichkeit der Verstärkung:** Bei jedem Atemzug mit der Wellenatmung vor deinem inneren Auge vorstellen, wie dein Bauch wie ein Luftballon ganz groß aufgeblasen wird oder die Muskelbänder der Gebärmutter als blaue Satinbänder vorstellen, die nach oben ziehen (genau rein fühlen!)
3. **Möglichkeit der Verstärkung:** Sprache dir (laut oder leise) immer wieder deine bestärkende Affirmation während der Wellenatmung vor z.B. „Ich öffne mich langsam wie eine Blume“ „Ich atme langsam mit jeder Welle“