

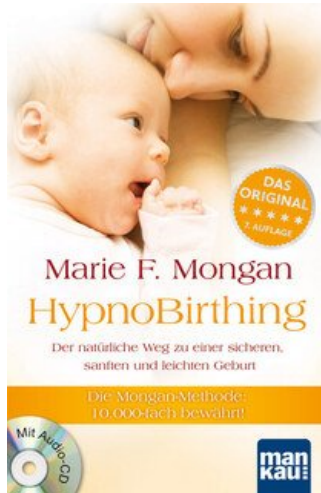
Mongan, F. Marie HypnoBirthing

Leseprobe

[HypnoBirthing](#)

von [Mongan, F. Marie](#)

Herausgeber: Mankau Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b26136>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>





LESEPROBE

DAS
ORIGINAL

AKTUALISIERTE
6. AUFLAGE

Marie F. Mongan
HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren,
sanften und leichten Geburt

Die Mongan-Methode:
10.000-fach bewährt!

Mit Audio-CD

man
kau:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Marie F. Mongan

HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt

6. überarb. Aufl. 2018 (1. Aufl. 2008, 2. Aufl. 2010, 3. Aufl. 2011, 4. Aufl. 2013, 5. Aufl. 2014)
ISBN 978-3-938396-20-9

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Claudia Mund, Panasera, München
Björn Bordon, MetaLexis, Niedernhausen-Engenhahn

Korrektur und Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Johannes Wiebel, HildenDesign, München
Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio Art und Weise, Regensburg

Illustrationen/Grafiken im Innenteil: Paul Svancara, mit freundlicher Genehmigung
von Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, USA

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

Die Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel „HypnoBirthing. The Mongan Method“
(3. Auflage) im Verlag Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, USA.

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe: Mankau Verlag GmbH, Murnau

Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt.

Wichtiger Hinweis:

Die HypnoBirthing-Methode und die in diesem Buch beschriebenen Techniken sollen weder einen medizinisch und anatomisch genauen Überblick über Schwangerschaft und Geburt geben noch eine medizinische Beratung oder Verfahrensweise darstellen. Der Inhalt dieses Buches soll die Beratung durch einen Arzt nicht ersetzen. Jede schwangere Frau sollte einen Arzt oder medizinischen Betreuer aufsuchen und sich beraten lassen, bevor sie eine schwangerschafts- bzw. geburtsrelevante Methode anwendet.

Personen, die den in diesem Buch oder durch das HypnoBirthing-Programm empfohlenen Handlungsanleitungen folgen, tun dies auf ihre eigene Verantwortung. Weder das HypnoBirthing-Institut noch der Mankau Verlag übernehmen Verantwortung oder Haftung für mögliche Komplikationen, die in Verbindung mit der Schwangerschaft und der Geburt des/der Teilnehmers/ in auftreten.

Inhalt

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe

Widmung

Danksagung

Vorwort

Einleitung

An die Eltern

Die Geburt der natürlichen Geburt

Die Geburt von HypnoBirthing

Durch Ruhe die Geburtswelt gewinnen

Die Philosophie des HypnoBirthing

„Was soll all dieses Zeug?“ Die Macht

**Von der Freude zur Furcht –
eine Geschichte der Frauen und der**

Wie Furcht den Geburtsverlauf beeinflusst

Die Auflösung der Furcht

Die Macht des Geistes

Verliebt in Ihr Baby

Die Wahl der Betreuer und der Umgebung

Die Vorbereitung von Geist und Körper

Die vier Basistechniken des HypnoBirthing

Ihr Entspannungsprogramm

Atemtechniken	145	Vor dem Geburtsverlauf: Wenn das Kind
Ruheatmung	145	Lassen Sie Ihr Kind und Ihren Körper
Wellenatmung	147	Tempo bestimmen
Geburtsatmung	149	Wenn die Natur Hilfe benötigt
Entspannungstechniken	155	Die Geburt – ein Liebesdienst: Das Vorspiel des Geburtsverlaufs
Progressive Entspannung	155	Affirmationen für eine leichtere, angenehme
Verschwindende Buchstaben	156	Wie der Körper mit Ihnen und für Sie
Die leichte Berührungsmassage	157	Die Aufnahme im Geburts- oder Krampf
Anker	160	Das Einsetzen des Geburtsverlaufs
Visualisierungstechniken	161	Wenn der Geburtsverlauf fortschreitet Die Verkürzungs- und Öffnungsphasen
Regenbogenentspannung	161	Langsamer oder stillstehender Geburtsverlauf
Die Lesung des Geburtsgefährten	166	Die Vollerfüllung rückt näher
Die sich öffnende Blüte	168	Die Erfahrung der Geburt: Liebe und Vertrauen
Blaue Satinbänder	169	Positionen für die Geburtsphase
Der Arm-Handgelenk-Entspannungstest	169	Die Krönung des Geburtsverlaufs
Besondere Vertiefungstechniken	171	Nach der Geburt
Die Handschuhentspannung	171	Die Zeit danach: Das vierte Trimester
Das Tiefometer	173	Muttermilch ist die beste Nahrung
Der sensorische Kontrollschalter	174	
Zeitverzerrung	177	
Ernährung	179	
Bewegung	185	
Damm-Massage	195	
Die Vorbereitung, um Ihr Kind zu empfangen	197	
Bei Steißlage des Kindes	203	

Anhang:
Die Geburtswunschliste
Bibliografie
Über die Autorin

Schon als ich Marie Mongan zum HypnoBirthing-Programm und das Buch redete, klang eine Saite in mir an. Ich habe auch intuitiv die Weisheit ihrer Botschaften gespürt. Die Sorgen und Ängste, die bei den Geburten sind natürlich, aber irgendetwas ist anders. Die Erwartungen rund um eine Geburt sind anders, wie sie eigentlich sein sollten oder nicht. Ich hoffe, dass wir am Ende ein gesundes Kind bekommen und welche emotionalen Narben es davon mitnimmt. Ein Vorteil, Mutter Natur zu „verbessern“ ist, dass wir Frauen, die sich seit Zehntausenden von Jahren als eine Mutter auf ihre Rolle als Spenderin vorbereiten, vorzubereiten? Können wir mehr tun, um unsere Kräfte zu verstärken? Macht es wirklich etwas Unterschiedliches werden?

Ein Kind zur Welt zu bringen ist eine große Erfahrung und Veränderungen in unserer Wahrnehmung, respektvollsten und wunderbarsten. Das HypnoBirthing-Programm hilft Frauen, sich selbst und der Natur zu setzen. Die Erfahrungen, die ich die Freude hatte, haben mir gezeigt, dass es ein Erlebnis sein kann. Die Erfahrung ermöglicht es sich zunutze. Ihre BetreuerInnen ermutigen Sie, Kinder zu gebären, und wie einfach es war, an der Natur teilzunehmen.

Ich habe am HypnoBirthing-Programm teilgenommen und begann 2006 am HypnoBirthing-Institut die ersten Anwendungen im Raum auszubilden. Da ich aber nur eine Person war, das deutsche Programm aufzubauen, war es für Andere ohne ein Textbuch zu lehren, eine große Herausforderung, die sich als schwierig erwies.

¹ Zur Wahrung der Leserfreundlichkeit wurde im Folgenden die männliche und weibliche Bezeichnungen zu unterschiedlichen Geschlechtern in männliche Form verwendet. [Anm. d. Ü.]

Nun bin ich sehr glücklich, weil es das HypnoBirthing-Buch seit 2008 auch in deutscher Sprache gibt, und nun sogar schon in der vierten Auflage. Familien aus dem deutschsprachigen Raum können damit diese Methode leichter kennenlernen und ihre Kinder sanft zur Welt bringen und freudig und sicher die Angst durch Vertrauen und Zuversicht ersetzen. Ist das nicht das Mindeste, was Frauen und ihre Kinder verdienen?

Sydney Sobotka
Expertin für HypnoBirthing im deutschsprachigen Raum

Haben Sie Fragen an Sydney Sobotka? Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?
Nutzen Sie unser Internetforum: www.mankau-verlag.de

Widmung

*Meiner Tochter Maura,
deren Entscheidung, ein Kind zu haben
zur natürlichen Geburt, mit dessen Hilfe
aufleben zu lassen. Ein Programm, das sie
hatte, Wirklichkeit zu werden.*

*Ihre Entscheidung erfüllt mich mit
Dankbarkeit.*

*Unseren zahlreichen HypnoBirthing
Anfängen des Programms geboren wurde*

*Kyle Patrick, geboren am 3. Januar
Jennifer Marie, geboren am 4. Dezember
Patrick John, geboren am 11. September
Jessica Michelle, geboren am 27. März
Meghan Taylor, geboren am 28. September
Melissa Kelley, geboren am 25. November
Rachel Katherine, geboren am 18. Oktober
Lurena Kelly, geboren am 17. April
Garrison Forest, geboren am 9. September
Jamie Madisyn, geboren am 12. März
Shane Christopher, geboren am 26. März*

*Meinem Mann Gene, der bei jeder
dieses HypnoBirthing-Buchs stets meine
Ohne seine Liebe und Hilfe wäre dieses
neu geschrieben worden.*

Einleitung

Mein Traum ist es, dass jede Frau, über eine wirklich sicheren, angenehmen Prozess für sich und ihr Baby erfährt.

Sich darauf vorzubereiten, ein Kind zu empfangen, ist eine lebensverändernde Erfahrung, nicht nur für die Schwangerschaft und Geburt, sondern für den Rest Ihres Lebens. Sie sind nun in einen außergewöhnlich einfachen und schönen Übergang, mit dem Sie Ihre Rolle als Mutter zusammen zu einer Familie werden.

Diese Ausgabe von *HypnoBirthing*: Die sanfte Geburt ist eine erweiterte Version meiner früheren Bücher, die Ihnen helfen, auf eine sanfte Geburt zu kommen. Das Buch hilft über 90 Prozent aller Familien helfen, deren Kinder gesund und ohne oder mit nur geringem Risiko geboren werden. Die große Mehrheit gehören, wird Ihnen helfen, Ihre spannungs- und Visualisierungstechniken zu lernen, um Gymnastikübungen und einen Ernährungsplan zu helfen, entspannt durch eine glückliche Schwangerschaft und Geburt zu kommen.

Wenn Sie nicht völlig vom Konzept der sanften Geburt überzeugt sind, wird Ihnen dieses Buch einen tiefen Einblick in die Theorien der sanften Geburt und mehr darüber zu erfahren, wie die sanfte Geburt Herangehens an Schwangerschaft und Geburt sich auf eine leichtere, angenehmere Schwangerschaft einzustellen.

Die Geburt ist in unserer Kultur oft von alten Glaubenssätzen und Mythen umgeben.

wird Ihnen helfen, verschiedene Entscheidungen zu treffen, denen Sie bei der Vorbereitung auf diese entscheidende Zeit in Ihren Leben gegenüberstehen werden. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie sich mit Ihrem ungeborenen Kind verbinden können und ein tieferes Verständnis für Ihr Baby als bewussten, kleinen Menschen aufbauen, der auch schon vor der Geburt problemlos mit Ihnen kommunizieren kann. Sie können lernen, Ihren Körper und Ihren Geist so einzustellen, dass – ungeachtet Ihrer gegenwärtigen Ziele – für Sie eine glücklichere Geburt möglich wird.

Für diejenigen unter Ihnen, die sich bereits entschlossen haben, ihr Kind mit HypnoBirthing auf die Welt zu bringen, dient dieses Buch als Lehrbuch in Verbindung mit den Inhalten, die Ihnen in einem HypnoBirthing-Kurs von einer vom HypnoBirthing-Institut geprüften Kursleiterin (oder einem Kursleiter) vermittelt werden. Dieses Buch zeigt die Philosophie und viele der Techniken, die von HypnoBirthing-Familien benützt werden. Es wird Ihnen zahlreiche Informationen und Einsichten liefern. Trotzdem werden sich die umfassende Unterweisung und die Diskussion verschiedener Methoden und Texte sowie die Demonstrationen, die Ihnen Ihre HypnoBirthing-Kursleiterin bieten wird, als außerordentlich wertvoll erweisen.

Der Inhalt dieses Programmes soll nicht den Rat eines Arztes oder einer Hebamme ersetzen. Hinsichtlich aller Fragen zur Schwangerschaft sollten Sie den Rat von qualifiziertem medizinischem Personal einholen.

Für Informationen zu HypnoBirthing-Kursen in Ihrer Gegend und zu Ausbildungskursen für Kursleiter wenden Sie sich bitte an:

Sydney Sobotka

++ 41 44 7 34 31 78

www.hypnobirthing.ch

HypnoBirthing Institute

www.hypnobirthing.com

An die Eltern

An die Mutter

Mutter zu werden ist eine der auβergewöhnlichsten Entscheidungen, die Sie je machen werden. Ihr Entschluß, Mutter zu werden, wenn Sie beschäftigt, wird diese Erfahrung für Sie noch bedeutungsvoller machen.

Allerdings ist diese Entscheidung nur dann richtig, wenn Sie mit Ihrem Partner während dieser Zeit treffen und diese Entscheidung von grundlegender Bedeutung für Ihr Leben sein können. Sie haben jetzt eine Menge Entscheidungen zu treffen. Viele dieser Entscheidungen werden Sie während Ihrer Schwangerschaft werden, welche Einstellung zur Geburt Sie sehen, die Sie selbst bei dieser Geburt und Mutterwerden einnehmen. HypnoBirthing Ihnen und Ihrem Geburtsgefährten wichtige Fragen zu Schwangerschaft und Geburt bei Ihrer Rolle als Eltern zur Seite stehen. Wenn Sie beide entwickelt, denn der Geburtsgefährte und Geburt eine äußerst wichtige Rolle zusammen am HypnoBirthing-Kurs spielen. Sie gemeinsam erlernen. Wenn Ihr Partner nicht gegenübersteht, können Sie sich für Ihre Geburtsgefährten (oder eine Geburtsgefährtin) sind beide Geburtsgefährten in unserer Welt. Wir erleben häufig, dass anfangs unsichere Worte aufblühen, sobald sie sich wirklich auseinandersetzen. Meist sind Sie eine wichtige Rolle während der Geburtsvorbereitung übernehmen. Vielleicht können Sie auch Ihre Kursleiterin bitten, bei der Geburt anwesend zu sein. Ihre Ausbildung in Geburtshilfe und werdend

Wenn Sie sich bewusst werden, dass Sie ein lebendes Wesen in sich tragen und zur Welt bringen werden, wird das viele unbekannte Gefühle und Emotionen in Ihnen auslösen. Wie die meisten werdenden Eltern werden Sie viel über diesen kleinen Menschen in Ihnen nachdenken, auf dessen Geburt Sie sich gerade vorbereiten. Das ist sehr wichtig. Machen Sie sich bewusst, dass Sie etwas ganz Besonderes sind, und denken Sie über Ihre Gefühle hinsichtlich der Veränderungen nach, die das Heranwachsen Ihres Kindes begleiten.

Egal wie viele Kinder Sie schon haben, diese Erfahrung ist einzigartig für Sie und für Ihr Baby. Ihr Kind kann kein zweites Mal geboren werden, und diese Geburt wird nicht noch einmal stattfinden. Es gibt keine anderen Menschen auf der Welt, die dieses winzige Wesen empfangen und zur Welt bringen könnten. Dieses Ereignis ist absolut einmalig, und es ist nur natürlich, dass Sie und Ihr Geburtsgefährte sich eine Geburt wünschen, die möglichst sicher, erfüllend und angenehm für Ihr Baby ist.

Mit HypnoBirthing wird sich das Gefühl der Einzigartigkeit des Geschehens und die Ehrfurcht vor diesem Wunder vertiefen. Es wird Ihnen helfen, Ihren Körper als das vollkommene Instrument der Natur zu begreifen, in dem Ihr Kind auf wunderbare Weise heranwächst und durch den es auf diese Welt kommt. Besser als in der Geburt kann sich die Natur nicht ausdrücken. In der Geburt offenbart sich die großartige Kraft des Lebens, die das Fortbestehen der Menschheit sichert. Alle anderen Werke der Natur verblassen neben dem Wunder der Geburt, und Sie beide stehen in seinem Mittelpunkt.

Seit dem ersten Tag Ihrer Schwangerschaft arbeitet die Natur mit Ihnen zusammen, um Ihren Körper auf dieses Wunder vorzubereiten, und Ihr so vorbereiteter Körper arbeitet im Einklang mit Ihren Gedanken. Sie werden lernen, wie Sie mit der Natur zusammenarbeiten können, und Sie werden ganz darin aufgehen, sich durch bewusste Ernährung, richtige Haltung, Bewegung und eine vertrauensvolle Einstellung zum Geburtsvorgang auf eine natürliche, sichere Geburt vorzubereiten. Sie werden erkennen, dass Ihr Körper seine Aufgabe ohne Schmerzen und leicht erfüllen kann, so wie es von der Natur vorgesehen ist, wenn Sie Ihre Gedanken und Vorstellungen von Angst und Anspannung befreien.

Diese Einsichten und das Einüben werden Sie mit Vertrauen in Ihre eigene Fähigkeit, die Geburt Ihres Kindes eine entspannte Erfahrung für Sie sein kann.

An den Vater oder Geburtsgefährten

Egal ob Sie Ehemann oder Lebenspartner, Bruder, Schwester oder Mutter sind – Sie freuen sich auf, Geburtsgefährte oder -gefährtin zu sein. Wenn Sie bei HypnoBirthing eingeladen werden, nehmen Sie bei HypnoBirthing eine aktive Rolle ein. Frauen, die ihre Kinder mit der HypnoBirthing-Technik zur Welt gebracht haben, betonen die direkte, positive Geburtserfahrung und der Unterstützung durch die Geburtsgefährten. Der Halt und die Unterstützung, die während des Geburtsverlaufs entstehen, geben den Frauen ein Gefühl der Sicherheit, die sich nicht in Worte fassen lässt. Sie fühlen sich dadurch nähergekommen, als wenn sie alleine hätten. Das Wissen, von einem liebevollen Partner unterstützt zu werden, ist einer der Hauptgründe für das Wohlbefinden der werdenden Mütter.

Es ist wichtig, dass Sie an der Entscheidung teilnehmen, die Ihre Geburtsgefährten als Geburtshelfer Sie in Ihrem Wunsch, ein Kind zur Welt zu erleben, unterstützen sollen. Die Natur hat Ihnen die Verantwortung, dass sie bei den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen, und genießen es, an all der Entscheidungen teilzunehmen, und das Wachstum ihres Babys teilzunehmen. Sie sind in der Lage, eine führende Rolle zu übernehmen, wenn Sie sich Unterstützung durch die von Ihnen beiden geplante Geburt wünschen. Ihre Zuversicht wird der Natur helfen, die Geburt natürlich zu sein, und auch gleichzeitig den Schmerzen durch ihre Geburtshelfern ebnen.

Indem Sie Techniken erlernen, um die Geburt zu unterstützen, und an d

Durch Ruhe die Geburt Die Philosophie des Hypnobirthing

*Gemäß dem physiologischen Gesetz und den Funktionen des Körpers ohne Ge-
Geburt ist eine natürliche, normale
Frauen und ihre gesunden Kinder. L
gesunde Frauen, die gesunde Kinder
Schmerz sicher gebären können.*

HypnoBirthing ist genauso ein
Geburtstechnik oder -methode
gramms besagt, dass Geburt für Frauen
gesunde Tätigkeit ist. Für den größten Teil
in einer hohen Risikosituation befinden
sanft und ruhig stattfinden.

Genau wie unsere Mitgeschöpfe ist die
schwangerer Frauen instinktiv, wie sie
Körper instinktiv wissen, wie sie ein
der Kinder, die sie in sich tragen, für
hilft Müttern, sich auf ihre angeborenen
schmerzfrei, kraftvoll und froh zu geb
burten, die gänzlich frei von Unannehmlichkeiten
davon überzeugt, dass die Möglichkeit
für 95 Prozent der gebärenden Mütter
dieses Programm gegeben ist.

Eine HypnoBirthing-Mutter lernt
ihres Körpers einzubeziehen, in ihrem
mit ihrem Körper und ihrem Kind zu
dass jeder weiß, wie er seine Aufgabe

sich diese Erfahrung natürlich und ohne Unterbrechung entfalten kann. Indem sie dies tut, verhindert sie Erschöpfung und verkürzt die Zeit des Geburtsvorgangs. Das Ergebnis ist eine wahrlich lohnende und befriedigende Geburtserfahrung mit der gesamten Familie, das Kind mit eingeschlossen, das wach, aufmerksam, ruhig und doch erregt ist.

Dies ist kein neues Konzept; Frauen haben auf diese Weise seit Jahrhunderten Kinder geboren. Die Wirksamkeit dieser Methode wurde bereits zur Zeit Hippokrates' und Aristoteles' erkannt und aufgezeichnet, welcher wiederholt geschrieben hat, dass die Natur der beste Arzt sei und dass sie ohne „lästige Einmischung“ wirken sollte. Die Geburt wurde als ein wunderbar orchestrierter natürlicher Ablauf angesehen, der dazu geschaffen war, das Überleben der menschlichen Gattung zu sichern. Es gibt viele moderne Mediziner, die diese Auffassung teilen.

Dr. Michel Odent, ein weltbekannter Vertreter der sanften Geburt, hebt hervor: „Einen physiologischen Prozess kann man nicht vermeiden. Der Punkt ist, ihn nicht zu behindern.“ Er rät, dass Geburtshelfer ihre Hände in ihren Taschen lassen sollten, wenn sie einer gebärenden Mutter zur Seite stehen, sodass der natürliche Prozess ablaufen kann.

HypnoBirthing erkennt, wie wichtig die Rolle der Familie bei der Geburt ist, ob die Familie nun aus einer Mutter und ihrem Kind, einem Paar, das sein erstes Kind erwartet, oder einer Familie, die bereits eines oder mehr Kinder in ihrem Zuhause begrüßt hat, besteht. Dementsprechend spielt der Geburtsgefährte – ob ein Vater, ein Verwandter, ein Partner oder ein Freund – eine wesentliche Rolle bei der Geburtsvorbereitung und der tatsächlichen Geburtserfahrung.

HypnoBirthing sieht Geburt als etwas an, das eine natürliche Fortsetzung der Sexualität eines Mannes und einer Frau ist, und daher glauben wir, dass es bei der Geburt um sie geht. Es geht um die Erfüllung der Familie. Es geht darum, den Männern zu helfen, die jahrhundertealte Konditionierung loszulassen und sich von ihr zu befreien, die schrittweise ihre Rolle bei der Geburt untergraben hat und sie bei einer der größten und wichtigsten Erfahrungen ihres Lebens zu Zuschauern gemacht hat. Es geht um die Weise, in der sie eine neue kleine Person in ihrer Familie und in ihrem Leben willkommen

heißen, und es geht darum, Verantwor-
sicherste und angenehmste Geburt für

Für die Eltern, die ein Kind erwarten
um Wissenschaft; es geht nicht um An-
ammen oder Schwestern; nicht darum
um die Familie – Eltern und ihre Kin-

Familien, die sich die Auffassung z
Geburt um sie und den wunderbaren
geht, den sie mit der Elternschaft vo
gelehrt werden, *wie* man gebiert. Sie
Geburt lernen. Sie werden verstehen
Stress und Angst ist, die den Körper
agieren, die Natur offen ist, die Gebu
Weise ablaufen zu lassen, wie sie es b
siologischen Funktionen tut.

Trotz der Tatsache, dass heute no
burten in einer medizinischen Umgeb
Birthing-Fachkräfte, dass Geburt kei
ist. Eine ansonsten gesunde, schwang
leidet nicht. Ihr Körper nimmt an ein
ge der Natur teil – der Geburt.

HypnoBirthing ist eine kooperativ
native Methode. Die Philosophie des
medizinischer Eingriffe nicht per se a
routinemäßigen, willkürlichen oder
griffen aus, die nur aus der gefühllo
reitgestellt werden, „um die Sache da
unnötiger Eingriff untergräbt die Be
genau beim Beginn ihres Zusammen
bandmentalität ist kein Platz in den K
nach einer sanften und normalen G
streben.

Die HypnoBirthing-Vorbereitung
gend, jene mit eingeschlossen, die si
Umstände in der hohen Risikokatego
burten eine unerwartete Wendung ne
burt sich anders als geplant gestalten

oder sogar ein Kaiserschnitt notwendig sein, ermöglicht HypnoBirthing den Eltern, ruhig und entspannt zu bleiben und ihre Kontrolle zu bewahren, wenn sie Optionen besprechen, die Situation bewerten und informiert Entscheidungen hinsichtlich der Geburt treffen. Eine entspannte Einstellung kann helfen, die Genesung der Mutter zu erleichtern und die Notwendigkeit der Medikation während der Genesungsphase verringern.

Die HypnoBirthing-Annahme, dass für die Mehrzahl der Frauen die Geburt als natürlich und gesund angesehen werden sollte, wird im folgenden Geburtsbekenntnis ausgedrückt.

Geburtsbekenntnis

- Die Geburt ist eine natürliche, normale und gesunde menschliche Erfahrung. Die Körper der Frauen sind geschaffen, um zu empfangen, die Entwicklung der Kinder zu fördern und zu gebären. Ihre Körper sind nicht fehlerhaft und zum Versagen verurteilt. Wenn besondere Umstände fehlen, verdienen es gesunde Frauen und ihre gesunden Kinder in einer fördernden Weise, die mit dem Zustand ihrer Gesundheit übereinstimmt, behandelt zu werden.
- Familien, die sich wünschen, eine natürliche, nicht-medizinische Geburt zu erfahren, sollten in ihrer Entscheidung unterstützt werden und durch Fürsorge und Information ermutigt werden, Geburt als eine positive, natürliche und sogar freudige Erfahrung zu betrachten. Ihren Geburten sollte gestattet werden, sich natürlich und in ihrer eigenen Zeit zu entfalten, ohne unangemessene chemische, chronologische oder emotionale Manipulation.
- Gesunden Frauen, die sich auf eine normale Geburt vorbereiten, sollten Angst hervorrufende und einschüchternde Gespräche über Abnormalitäten und Gefahren erspart bleiben, wenn diese medizinisch nicht angezeigt sind.
- Frauen, ihre Partner und ihre Kinder sind die Hauptbeteiligten an dieser äußerst bedeutsamen Erfahrung. Sie verdienen es, dass ihnen

zugehört wird und sie als ein wesentlicher Bestandteil der Familie um die Geburt kümmert, anerkannt und wertgeschätzt werden.

- Schwangere Paare sollten ermutigt werden, ihre Wünsche und Besorgnisse zu äußern und von jenen, die ihnen Fürsorge zu leisten, gehört zu werden, die ihr Selbstvertrauen und ihre Würde fördern. Drohungen, Sarkasmus und andere negative Aussagen haben keinen Platz in einer fördernden Umgebung.
- Routinemäßige, nicht auf Beweise basierende Tests und Medikamente sollten während der Geburt von gesunden Frauen vermieden werden. Besondere, wissenschaftliche Indikationen sind die Ausnahme.
- Es ist bewiesen, dass ungeborene Kinder sensible und fühlende Menschen sind, die die Geburt teilnehmen. Jeder Mensch verdient, um den Bedürfnisse der Geburt und emotionaler Sicherheit und Elternschaft zu werden und um die Bedeutung der familiären Bindung zu erfahren.
- Die Betreuung während der Geburt sollte auf das Wohlergehen und den Bedürfnisse der Frau gegründet sein und nicht auf zeitliche Einschränkungen, den Bedürfnissen der Betreuenden oder der Einrichtung.
- Schwangere Familien müssen sich nicht verstecken, die durch die Betreuer bereitgestellt werden. Sie sind getreu sind und nur nach vollständiger Aufklärung der Prognose der Frau, des Nutzen-Risiko-Verhältnisses für die Geburtsfamilie, natürlich zu gebären.

- Wann immer es die Umstände erlauben, sollte der eine oder andere Elternteil daran teilhaben, ihr Kind bei der Geburt zu „empfangen“, wenn das ihr Wunsch ist.
- Der Körper der Frauen und im Besonderen ihre Vagina sind während der Schwangerschaft und der Geburt genauso sakrosankt wie sie es zu jeder anderen Zeit sind. Routinemäßiges und unnötiges Stochern und Manipulation sollten vermieden werden, wenn keine medizinische Notwendigkeit vorliegt.
- Familien, die als Schlüsselfiguren bei ihren eigenen Geburten betrachtet werden und denen Gelegenheit gegeben wird, ein Verhältnis, eine Verbindung und eine vertrauensvolle Beziehung zu ihren Betreuern herzustellen, neigen selten dazu, zornig zu reagieren, sich betrogen zu fühlen oder einen Rechtsstreit zu provozieren.
- Es ist ein grundlegendes Recht jeder Familie, zu erwarten, dass das medizinische Personal geneigt ist, sich Zeit zu nehmen, um zuzuhören und im Gegenzug zu fragen – ja, zu fragen –, was sie von bestimmten Behandlungen, Tests und Verfahren halten, die die Gesundheit und Sicherheit sowohl der Mutter als auch des Kindes betreffen.
- Betreuer, die Familien unterstützen, die wünschen, normale Geburten zu haben, verdienen es, in einem Geist von gegenseitiger Zusammenarbeit und Vertrauen behandelt zu werden. Sie haben das Recht, zu wissen, dass, sollte ein wirklich besonderer Umstand auftreten, ihr Rat und ihre Meinung respektiert und danach gehandelt werden wird.

„Was soll all dieses Zeug sein?“ Die Macht der Einfachheit

Wir sind unablässig durch die Tatsache, dass unsere Herangehensweise erhebt, wenn wir Dinge einfacher und nicht komplizierter machen.

Vor einigen Jahren habe ich eine Frau in einem Hotel außerhalb von San Francisco getroffen, fragte sie mich, warum ich hier sei, um einen Hypnobirthing-Kurs zu leiten, und fragte sie, warum sie Fundraising für ihre Mission in Afrika mache. Mein Interesse war geweckt, und ich begann in ihrem Dorf zu erzählen. Sie zuckte mit den Schultern in einer unbefangenen Art und fragte: „Was gibt es denn da? Wie bekommen ihre Kinder.“ Aber ich gab keine Antwort: „Wie bekommen sie ihre Kinder?“

In einem eher nüchternen Ton erzählte sie mir, wie sie, die kurz vor der Geburt steht, ihren Rücken in die Hocke legt, bis sie fühlt, dass das Kind sich zu setzen beginnt. Sie hebt ihre Tätigkeit auf und sucht eine Weile nach einer Position, an der sie anlehnen kann. In dieser Art gestützt, legt sie sich in die Hocke, legt ihre Unterarme unter die leicht gebeugten Beine. Wenn das Kind sich zu setzen beginnt, legt sie mit ihren ausgebreiteten Händen nach unten. „Sie empfängt ihr eigenes Kind.“

Ich war begeistert, dies zu hören, was ich nicht erwartet hatte, dass mit einer Geburt so einfach und medizinisch umgegangen wird wie hier.

oder der Rücksitz Ihres Wagens wunderbar für es ist, fern vom hektischen Hin und Her anderer Menschen, können Sie ruhig bleiben und dieselbe sanfte Geburt anbieten, die Sie zuvor geplant haben.

Wir schlagen vor, dass Sie vor Beginn der Fahrt ins Krankenhaus den Rücksitz Ihres Wagens mit Plastiktüten abdecken und darauf ein Laken legen, und denken Sie auch daran, Kissen mitzunehmen. Es ist besser, am Straßenrand zu halten, als durch den Verkehr zu rasen. Wenn Sie zu Hause sind, ist es besser, sich auf etwas zu setzen oder zu legen und sich dort, wo Sie zu Hause sind, zu entspannen, als zu riskieren, dass das Kind kommt, während Sie zum Wagen rennen. Das Kind wird viel glücklicher sein, und Sie können besser die Ruhe und die Freude an der Geburt bewahren.

Da die große Besorgnis über eine solche ungeplante Geburt außerhalb des Krankenhauses durch Fragen hervorgerufen wird, wie man z. B. mit der Nabelschnur verfahren soll, ist es für Sie wichtig zu wissen, dass das Verbleiben der Nabelschnur, selbst über Stunden, wie es in machen Kulturen üblich ist, ungefährlich und dem Kind auch zuträglich ist. Ihr Arzt kann Sie hierzu ausführlicher informieren.

Die Vorbereitung von Geist und Körper auf

*Muskeln tauschen untereinander Na
Faust, zusammengepresste Lippen, S
an die Geburtsmuskeln, gerade jene,
man sich öffnet, um diese oberen Mu
man auch die unteren.*

Die meisten Athleten werden ge-
nung und Visualisierung für e-
sentlich sind. Golfer lernen bald, nicht
lockern und loszulassen. Es ist nicht
teilnehmer an der Seite stehen und die
ablaufen lassen. Sportgrößen wissen,
Geist Stress und Anspannung im Kör-
können nicht getrennt werden. Das B-
ist es, wodurch Sportler so mühelos ih-
Es ist beeindruckend.

Ebenso Ehrfurcht gebietend ist der
thing-Mutter, wenn sie Geburtswellen
ist das Lächeln, das sich auf ihr Gesic-
nach einer Geburtswelle bewusst wir-
unverwechselbaren Zeichen geworde-
Erschöpfung oder Angst, wenn ihr B-
begegnet. Die Techniken der Ruhea-
sind das Kernstück des HypnoBirthing
bärenden Mutter, mit ihren eigenen n-
zu sein – ihr Körper und ihr Kind über-
sie dieses wunderbare Ereignis auf ei-

nun Zeit, Ihren Geist und Ihren Körper zu trainieren, damit sie natürlich und instinktiv das tun, was sie tun müssen.

Es gibt vier Basistechniken, die wir in diesem Abschnitt besprechen werden: Atmung, Entspannung, Visualisierung und Vertiefung. Bei jeder Technik gibt es Alternativen, von denen Sie eine (oder mehrere) auswählen können, die für Sie am besten geeignet sind und die Sie am meisten mögen. Diese vier Techniken anzuwenden lernen, sodass sie zu Ihrer zweiten Natur werden, wird Ihren Körper und Geist auf den Geburtsprozess vorbereiten.

Die vier Basistechniken des HypnoBirthing

- Atmung
- Visualisierung
- Entspannung
- Vertiefung

Sie sollten sich Zeit nehmen, um diese Techniken täglich zu üben. Es gibt wirklich keine andere Möglichkeit, um Ihren Geist und Körper für die bevorstehende Geburt zu konditionieren. Sie können nicht nur Kurse besuchen und hoffen, dass die Konditionierung sich von selbst einstellt ohne Ihre eigene Beteiligung. Konditionierung schließt Ihren Geist *und* Ihren Körper ein. Ein Skifahrer würde niemals an einem Wettkampf teilnehmen, wenn sein Körper nicht konditioniert wäre. Ein Läufer würde niemals versuchen, einen Marathon zu laufen, wenn sein Körper nicht konditioniert wäre.

Obgleich die Geburt keine kräftezehrende sportliche Leistung sein sollte, die Ihren Körper maximal beansprucht, erfordert sie doch dieselbe Art von Disziplin in der Vorbereitung, sodass Sie bereit sind, wenn die Zeit kommt. Da Sie Ihren Geist für eine vollkommene Entspannung konditionieren, ist es wichtig, dass Sie ein Muster bilden, auf das Ihr Geist automatisch ansprechen kann, wenn die Zeit für die Geburt kommt. Die Zeit ist gut genutzt, und es kann die Dauer und

die Anstrengung, die Sie für den Geist erfordern. Als jemand, der es selbst erlebt hat, kann ich Ihnen sagen, dass die Konditionierung ein *Muss* ist, um erfolgreich zu sein und hoffen, dass Sie Glück haben.

Ihr Entspannungsprogramm

Eines der wirksamsten Mittel, mit dem Sie sich entspannen können, ist die Fähigkeit, sich schnell und zu jedem Zeitpunkt entspannen zu können. Durch die Anwendung von Entspannung und Visualisierung zu Hause werden Sie Entspannungstechniken erlernen, die Sie im Geburtsverlauf begleiten und Ihnen einen erneuerten energiereichen Zustand verschaffen. Wichtig ist, dass Sie diese Techniken üben, wenn sie gebraucht werden.

Entwickeln Sie Ihre Routine

- Wählen Sie eine Zeit zum Entspannen. Legen Sie den Hörer neben das Telefon und den Anrufbeantworter.
- Nehmen Sie sich jeden Tag dieselbe Zeit dabei.
- Suchen Sie sich für die Übungen einen ruhigen, sanftem, gedämpftem Licht und angenehmen täglichen Übungsort.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Blase leer ist.
- Tragen Sie keine enge Kleidung und keine Schuhe, damit Ihr Körper angenehm wird.

- Verwenden Sie HypnoBirthing-Kassetten oder -CDs. Auf die Töne und Rhythmen dieser Hintergrundmusik reagiert der Körper am besten.

Entspannungspositionen

Ihr Körper ist hinsichtlich der Position, die Sie einnehmen werden, wenn Sie die Entspannungsübungen ausführen, die beste Informationsquelle. Die allgemeine Regel lautet, die Position einzunehmen, in der Sie sich am wohlsten fühlen. Die beiden empfohlenen Positionen sind folgende:

Die Rückenlage

Am Anfang Ihrer Schwangerschaft werden Sie sich zweifelsohne auf dem Rücken liegend wohlfühlen, wenn Sie die Entspannungsübungen ausführen. Später in der Schwangerschaft werden Sie den oberen Teil Ihres Körpers anheben wollen, um das zusätzliche Gewicht des Kindes zu verlagern. Wenn Sie mehr an Gewicht zugenommen haben, könnten Sie auch eine andere Position wählen wollen. Wenn Sie flach liegen, kann das Gewicht Ihres Kindes die Hauptblutgefäße in Ihrem Rücken – die Vena cava inferior, die untere Hohlvene – blockieren und die Blut- und Sauerstoffversorgung für den unteren Teil Ihres Körpers und für Ihr Kind abschneiden.

- Wenn Sie auf dem Rücken liegen möchten, legen Sie Kissen unter Kopf, Schultern und Rücken. Rollen oder falten Sie ein Kissen oder großes Handtuch und legen Sie es unter Ihre Knie, sodass die Hüften und Knie leicht gebeugt sind.
- Legen Sie Ihre Arme neben dem Körper ab und winkeln Sie Ihre Ellbogen leicht an; drehen Sie Ihre Schultern nach unten und außen, als ob sie in das Kissen unter Ihnen sinken würden.
- Die Hände sollten locker sein, die Handflächen leicht geöffnet nach unten zeigen und die Finger leicht gebeugt auf einer ebenen Fläche neben Ihnen aufliegen.
- Die Füße sollten etwa hüftbreit auseinander liegen und die Fußspitzen entspannt nach außen zeigen.

Die Seitenlage

- Die Seitenlage wird oft von Mütterlehrerinnen zur Verlaufs- und Geburtsveränderung empfohlen und wird gerne zum Schlafen während der Schwangerschaft verwendet.
- Legen Sie sich vorzugsweise auf die linke Seite. Sie sollten auf einem Kissen liegen.
- Der linke Arm ruht locker vor oder neben dem Kopf auf dem Kopfkissen.
- Das linke Bein ist fast ganz ausgestreckt und ruht auf Höhe der Hüfte, von Kissen gestützt.



Die Seitenlage

Wenn Sie mit den folgenden Entspannungsübungen arbeiten, werden Sie sehen, dass bei jeder Übung eine kurze Anleitung gegeben wird, die Ihnen helfen kann, die Geburtsgefährten folgen können. Wenn Sie diese Übungen durchführen, werden Sie ganz von selbst wissen, bei der oder denen Sie sich am besten fühlen. Es ist wichtig, dass Sie mit allen arbeiten. Es ist auch wichtig, Techniken arbeiten, die für Sie am besten sind.

Gesichtsentspannung

Eine tiefe Gesichtsentspannung zu erlangen, ist äußerst wichtig, da sie den Tonus für den Rest des Körpers vorgibt. Der Bereich des Unterkiefers beeinflusst direkt die Vagina. Wenn der Unterkiefer entspannt ist, ist der vaginale Bereich ebenso entspannt. Wenn Sie die Technik der Gesichtsentspannung beherrschen, wird Ihr Kiefer völlig entspannt sein, wobei der Unterkiefer leicht zurückgesetzt ist. Es wird Ihnen möglich sein, sich selbst sofort in einen natürlichen Zustand der Entspannung zu versetzen.

Übung

Schließen Sie langsam Ihre Augen. Versuchen Sie nicht, sie mit Gewalt zu schließen. Lassen Sie obere und untere Augenlider sanft einander treffen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Muskeln in und um Ihre Augen. Wenn Sie das natürliche Erschlaffen der Augenmuskeln spüren, spüren Sie, wie die Entspannung sich von Ihrer Stirn aus, über die Augenlider nach unten, über Ihre Wangen und um Ihren Kiefer ausbreitet. Lassen Sie Ihren Unterkiefer sich zurückbewegen, wenn sich Ihre Zähne öffnen. Ihre Augenlider werden sich schwerer anfühlen, wenn Ihre Wangen und Ihre Kiefer locker werden. Die Entspannung in Ihren Augen sollte auf einer Ebene sein, bei der es so scheint, als ob Ihre Augenlider sich weigern zu funktionieren. Berühren Sie mit Ihrer Zungenspitze den Gaumen dort, wo sich die obere Zahnreihe und der Gaumen treffen, dadurch entsteht ein Gefühl des Friedens und des Wohlbefindens und Sie verbinden sich mit dem Energiekreislauf in Ihrem Körper. Fühlen Sie, wie Ihr Kopf das Kissen eindrückt. Wenn Sie diese Technik üben, werden Sie spüren, wie Ihr Hals, Ihre Schultern und Ihre Ellbogen sich lockern. Stellen Sie sich Ihre Schultern vor, wie sie sich nach außen öffnen und in der Form Ihres Körpers versinken, wenn Sie einen Zustand der tiefen Entspannung erreichen.

Atemtechniken

Es gibt drei sanfte Atemtechniken zur Anwendung finden. Die erste, die Entspannungstechnik, die Ihnen hilft, Entspannung zu erlangen, sodass Sie mit Imagination arbeiten können.

Die zweite Technik wird Wellenatmung genannt, von besonderer Bedeutung, da es die gesamte Öffnungsphase verwenden kann, um die Welle erleben.

Die dritte Art wird Geburtsatmung genannt, die Sie während der Geburt verwenden, um Ihr Kind durch den Geburtsweg nach unten zu bekommen. Im Gegensatz zu den anderen Atemtechniken wird die Geburtsatmung nicht aktiv üben, bis Sie das Kind bekommen. Doch das wird ausführlich in einem anderen Kapitel über die Information zum Gebären behandelt.

Ruheatmung

Sauerstoff ist der wichtigste Stoff für die Versorgung der Gebärmutter. Ihr Kind benötigt ebenfalls eine ausreichende Sauerstoffversorgung. Deshalb ist die Ruheatmung eine gute Technik für Ihre Entspannung. Die Technik der Ruheatmung wird bei jeder Entspannungsübung angewendet und sollte sich allmählich in einen angenehmen Zustand versetzen. Sie sollten Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung richten.

Die Ruheatmung wird Ihnen helfen, Entspannung zu erlangen, wenn Sie alleine oder mit Ihrem Geburtsgefährten arbeiten. Es ist auch eine der Methoden, die Sie verwenden werden, um während der Geburt zwischen den Geburtswellen zu entspannen. Diese Technik wird Ihnen in der Öffnungsphase helfen, Energie zu bewahren. Finden Sie eine Position, in der Ihr Körper locker und entspannt sein kann; die Entspannungspositionen von Seite 142 können Ihnen dabei helfen.

Um eine richtige Atemtechnik für die Ruheatmung zu erreichen, führen Sie folgende Übung durch.

Übung

Machen Sie es sich auf einem Sessel oder Sofa bequem und entspannen Sie sich. Lassen Sie Ihren Kopf und Nacken von Kissen stützen. Nun neigen Sie Ihren Kopf sanft nach vorne zur Brust hin oder lehnen Sie ihn an die Kissen hinter Ihnen.

Lassen Sie Ihre Augenlider sich schließen, ohne sie dazu zu zwingen. Ihr Mund sollte sanft geschlossen sein und Ihre Lippen sollten sich leicht berühren. Berühren Sie mit Ihrer Zungenspitze dort den Gaumen, wo sich die Zähne und der Gaumen treffen, und spüren Sie das wunderbare Gefühl der Entspannung, das sich in Ihrem gesamten Körper ausbreitet.

Atmen Sie tief in den Bauch ein, während Sie im Geist „Ein-2-3-4“ mitsprechen. Fühlen Sie, sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt.

Wenn Sie ausatmen, sprechen Sie im Geist „Aus-2-3-4-5-6-7-8“. Atmen Sie nicht durch den Mund aus. Während Sie sehr langsam durch Ihre Nase ausatmen, richten Sie die Energie des Atems nach innen Richtung Rachen und nach unten. Lassen Sie Ihre Schultern sinken. Atmen Sie Ihren Körper in die Entspannung. Lösen Sie alle Anspannungen und lassen Sie sie los.

Um zu erkennen, ob Sie die Übung richtig ausführen, legen Sie Ihre linke Hand auf den Bauch und Ihre rechte Hand auf den unteren Teil Ihres Brustkorbs. Während Sie einatmen, sollten Sie spüren, wie Ihre linke Hand sich hebt, als ob Ihr Bauch sich wie ein Ballon aufbläst. Während Sie ausatmen, werden Sie spüren, wie sich Ihre Hände wieder aufeinander zu bewegen.

Die Ruheatmung ist leicht zu beherrschen, wenn Sie regelmäßig in den Kursen und zu Hause üben, so dass sich die Entspannung immer leichter einstellt. Üben Sie öfter Sie es tun. Wenn Sie diese Technik während der Geburt notwendig sein, Zahlen aufzusagen oder zählen, kann Ihnen helfen, um sich in diesen Zustand zu versetzen. In späteren Malen wird es Ihnen möglich sein, diese Technik zu vertiefen, auf weitere Vertiefungsarbeit – in ein tieferes Bewusstsein zu bringen.

Wellenatmung

Die Wellenatmung ist ein langes, ruhiges Einatmen in den Unterleib, das die Aufmerksamkeit auf den Bauch herum geschickt, und Ihnen so hilft, sich zu entspannen. Dies erfordert Übung und Mühe. Wenn Sie am Morgen nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen, einige Minuten darauf verwenden, können Sie das Ziel der Wellenatmung erreichen.

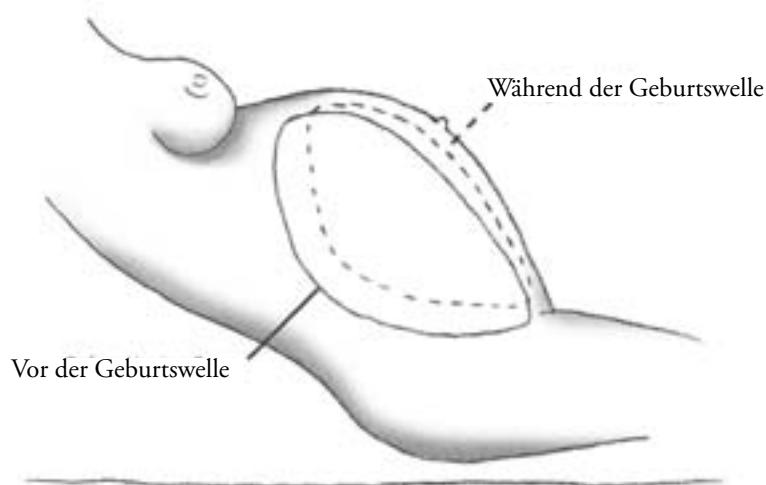
Das Ziel der Wellenatmung ist es, so lang wie möglich auszudehnen. Sie können dies während des Geburtsverlaufs bei jeder Geburtswelle tun.

Wie die folgende Abbildung zeigt, tritt eine Geburtswelle auftritt. Die Wellenatmung erfolgt mit der Aufwärtsbewegung der Gebärmutter, die Ihren Unterleib einatmen und ihn wie einen Ballon der größtmöglichen Ausdehnung füllen. Die Wellenatmung erfolgt mit der Bewegung der vertikalen Muskeln und der unteren ringförmigen Muskeln heran, die die Gebärmutter zu verkürzen und zu öffnen. Die da die Wellenatmung dieser beiden Muskelgruppen verkürzt, so dass die Wellenatmung des Geburtsverlaufs.

Übung

Machen Sie es sich in einer selbstgewählten Entspannungsposition bequem. Legen Sie Ihre Hände auf den oberen Teil des Unterleibs, sodass sich Ihre Finger kaum berühren. Atmen Sie aus, sodass Ihre Lungen und Atemwege frei sind. Atmen Sie *langsam* und allmählich durch die Nase ein, während Sie *schnell* von 1 bis 20+ zählen, als ob Sie Ihren Bauch aufblasen. **Vermeiden Sie kurze Atemzüge;** dies kann Sie ermüden und dazu führen, dass Sie mehrere Atemzüge tätigen müssen, um durch die Geburtswelle zu gelangen. Das langsame Einatmen und das gleichermaßen langsame Ausatmen wird Ihnen genug Zeit geben, um jede Welle zu verarbeiten. Falls es notwendig ist, dass Sie während einer Welle einen zweiten Atemzug tätigen müssen, tun Sie dies auf dieselbe Weise. Halten Sie nicht die Luft an – niemals.

Halten Sie Ihren Körper ruhig und gelöst – NICHT STEIF – und visualisieren Sie Ihren Unterleib als eine Vertiefung oder Schüssel, in der Ihr Kind liegt. Der Rest des Körpers unter der Vertiefung ist völlig entspannt und ruhig, wenn Sie mit jeder Welle atmen.



Die Gebärmutter während der Geburtswelle

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den benden Unterleib und heben Sie die Hände an; visualisieren Sie einen Ballon im Einatmen füllen. Atmen Sie *langsam* ein, indem Sie genauso zählen. Visualisieren Sie den Ballon im Raum wegtreibt. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft und langsam Richtung Vagina.

Zu Beginn werden Sie wahrscheinlich nur 5 oder 15 einatmen können. Dies ist normal. Jedes Mal, wenn Sie die Übung durchführen, werden Sie bei langem und sanftem Einatmen steigern können. Unabhängig davon, wie oft Sie werden, wird die Technik, Ihren Unterleib zu entspannen, wenn Sie sie im Geburtsverlauf benutzen. Während einer Welle werden Sie das Ergebnis Ihrer Atmung durch zunehmend lange Atemzüge tätigen und erleben.

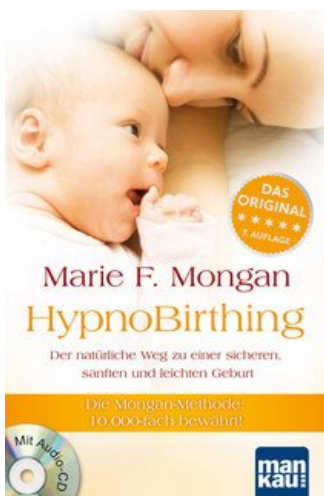
Wenn Sie einmal das Konzept der Geburtsatmung verstanden Sie, wie bei der Ruheatmung aufrecht zu stehen, falls Sie es nicht weiterhin nutzen möchten, ist das in Ordnung.

Geburtsatmung

Die Geburtsatmung wird angewendet, um während der Geburtsphase nach unten zu atmen. Dies hilft, den natürlichen Geburtsreflex des Körpers zu unterstützen und nach unten zu bewegen, damit das Kind leichter geboren wird.

Geburtsatmung ist NICHT Pressen. Sie soll nicht auswirken und tatsächlich den Geburtsprozess unterstützen. Das Konzept der erzwungenen Atmung stammt aus einer früheren Zeit, als Frauen gezwungen wurden und unfähig waren, ihren Körper zu entspannen.

Möchten Sie weiterlesen? Un-
oder im Webshop des M-



Mongan, F. Marie

[HypnoBirthing](#)

Der natürliche Weg zu einer
sicheren, sanften und leichten
Geburt.

318 Seiten, kart.
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de