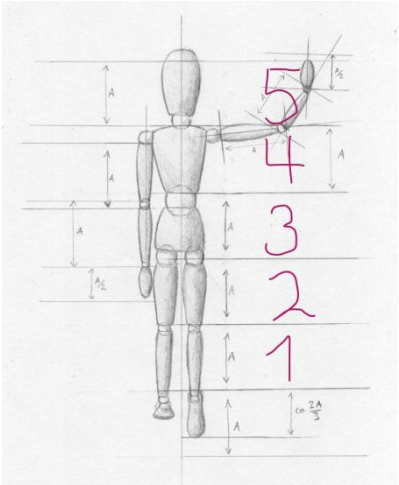
# Geburt

Entspannungstechnik
Angelehnt an eine Technik vom HypnoBirthing kann es hilfreich sein, den Körper in Regionen mit Zahlen einzuteilen. Die Entspannung wird dann mit den Zahlen von 5 bis 1 verbunden, wenn man dies regelmäßig, also jeden Tag, übt. Hierbei zählt man von 5 bis 1 hinunter, um eine möglichst schnelle Entspannung zu erreichen. Bei der Geburt hat man am Ende höchsten eine bis zwei Minuten Zeit, um sich nach der Wehe wieder vollständig zu entspannen.




Man sagt sich also selbst, im Geiste, vor:
Fünf-entspanne deinen Kopf.
Vier- entspanne deinen Brustkorb, deine Schultern.
Drei- entspanne dein Becken, dein Gesäß, deinen Beckenboden.
Zwei- entspanne deine Oberschenkel.
Eins- entspanne deine Unterschenkel.

Hierbei wird von oben nach unten entspannt, da der Beckenboden sich bereits entspannt, wenn Kiefer und Schultermuskulatur entspannt sind.