

4. Partnerübung: Massieren mit dem Tennisball

Diese Übung ist eine Wiederholung einer Übung aus dem Frauenkurs (siehe S. 55–56). Sie eignet sich im Paarkurs sehr gut, um die Atemarbeit zu vertiefen und für die Männer nachfühlbar zu machen.



Abb. 7-3

» Die Frauen knien auf der Matte am Ball, die Männer knien oder stehen dahinter und massieren mit dem Tennisball quer über den Rücken von oben bis zum Kreuzbein, dann intensiv das »Zifferblatt« bis in die Ansätze der Oberschenkel. (Abb. 7-3)



Abb. 7-4

» Dann reiben die Männer ihre Hände kräftig gegeneinander, laden sie sozusagen auf. Sie massieren jetzt liebevoll kräftig den Rücken herunter und streichen seitlich in die Oberschenkel aus, 3- bis 4-mal. (Abb. 7-4)

» Dann legen die Männer ihre Hände etwas unterhalb der Schulterblätter an den Rücken. Jeder geht ganz in seine Hände ... auch die Frauen gehen ganz in seine Hände (Raumerfahrung).



Abb. 7-5

» Jetzt beginnen wir wieder langsam mit den 3 Sätzen zur Atmung während der Wehe.

1 2 3 | Atembegleitung in drei Sätzen

Wir teilen diese Sätze auf, indem wir mit den Händen immer ein Stück weiter nach unten gehen: an die Flanken – an die unteren Rippenbögen (Abb. 7-5) – an die weiche Nierengegend – auf die Hüftschaukeln.



Abb. 7-6

»

Dann gehen wir mit einer Hand tief ans Kreuzbein, mit der anderen Hand »erden« wir uns am Oberschenkel. Wir atmen zu jeder Stelle hin und spüren die Atembewegung. (Abb. 7-6)

Ich begleite diese Atemarbeit immer einfühlsam mit meiner Stimme, gehe zu jedem Paar hin und spüre mit meiner Hand mit, wohin es sich bewegt. Diese Übung ist für beide Partner eine sehr schöne Arbeit, ich empfehle immer, sie zu Hause zu wiederholen und sich auch gegenseitig zu massieren.

Variante: Sitzende Position

»

Weil die Flankenatmung gegen Ende der Geburt so wichtig sein kann, ist es auch günstig, diese Atmung in der sitzenden Position zu üben.



Abb. 7-7

Dabei kann die Frau im oder am Tuch hängen, auf den Oberschenkelinnenseiten des Partners oder auf einem Hocker davor sitzen. Beim kräftigen Austönen zieht sie am Tuch. (Abb. 7-7)

7.7 Entspannung

Zum Abschluss gibt es eine Entspannungsrunde, bei der jeder für sich alleine bequem auf einer Matte liegt, evtl. mit einer warmen Decke. Die Frauen nehmen in der Regel die für sie bequemere Seitenlage ein.

Die Dauer der Entspannung sollte im Frauenkurs 15 Minuten nicht wesentlich überschreiten. Im Paarkurs kann sie etwas länger sein. Frauen, die das relativ lange Liegen in der Entspannung nicht gut aushalten, können dabei am Ball knien oder auf dem Ball sitzen und dabei auch Bewegung zulassen.

Anleitung

»

Ich schließe die Augen, ich überlasse mich ganz der Unterlage, ich spüre die Berührungsflächen meines Körpers mit der Unterlage; ich spüre, dass die Unterlage mich trägt.

»

Ich kann alles Wollen von mir abfallen lassen; es darf alles kommen, wie es kommt, ich bedränge mich nicht.

»

Ich spüre den Berührungsflächen meines Körpers entlang. Ich spüre die Fersen ... von den Fersen bis zur Fußspitze.
Ich spüre beide Füße durch die Kleidung hindurch ganz in die Unterlage hinein (2-mal).

»

Ich spüre der Auflagefläche meiner **Beine** entlang nach oben ... die Berührungsfläche der Unterschenkel ... gehe nach oben in die Knie ... spüre sie von den Kniekehlen in die Kniescheiben ... die Knie sind breit und weich ... dann spüre ich der Auflagefläche der Oberschenkel entlang nach oben.
Ich spüre beide Beine durch die Kleidung hindurch ... (2-mal).

»

Ich spüre die Auflagefläche meines **Beckens** ... spüre das knöcherne Becken ... Kreuzbein ... Hüfte ... Schambein ... ringsherum spüren; den Beckenraum ... den Bauch ... den Bauchraum ... spüren.
Ich spüre Becken und Bauch ... (2-mal).

»

Ich spüre die Auflagefläche meines **Oberkörpers** ... spüre die Berührungsflächen ... gehe der Auflagefläche entlang nach oben ... über den Nacken hinaus bis in den Kopf ... spüre vom Ansatz an der Wirbelsäule die Rippen rundherum ... den Brustkorb ... den Brustraum ...
Ich spüre meinen ganzen Oberkörper durch die Kleidung ... (2-mal).

»

Ich spüre von den Schultern ausgehend die Auflagefläche der **Arme** über die Ellenbogen bis in die Fingerspitzen ...
Ich spüre beide Arme ... (2-mal).

»

Ich spüre meinen **Nacken** breit und weich ... spüre die Auflagefläche des Kopfes ... spüre den Kopf durch das Kissen ...
Ich spüre den Kopf durch das Kissen hindurch in die Unterlage hinein ... (2-mal).

»

Dann spüre ich über den **Kopf** und über den Haaransatz zur Stirn ... die Stirn wird breit ... die Augenlider senken sich ... ich spüre die Wangen ... Oberkiefer ... Unterkiefer ... der Mund löst sich ... ich spüre die Zahnreihen ... ich kann die Zunge vom Gaumen nehmen, in den Mundgrund fallen lassen ...
Ich spüre den Mund weit und höhlig ... (2-mal).

»

Ich spüre meine **Atemflüsse** kommen über Nase, Rachen, Gaumen, Mund. Ich lasse sie in mich hineinfließen, kommen und gehen ... wie Wellen am Strand kommen und gehen. Ich spüre: nicht ich muss atmen, sondern **MEIN KÖRPER ATMET MICH!**