

Les 4

De vrouw is tussen de 25 en 30 weken zwanger.



I

Aandachtsoefening en buikademhaling

Deze oefening is bedoeld ter bewustwording van de adem. Waar kun je je ademhaling het beste voelen, wat gebeurt er met je adem als je je hand op je borst of buik hebt liggen? Het met een "ffff" uitademen door de mond kan de vrouw helpen haar aandacht bij het ontspannen te houden in plaats van dat ze haar aandacht richt op de pijn van de weeën. Het "ffff" geluid geeft je het gevoel van alles los te kunnen laten.

- * Ga in een gemakkelijke houding zitten maar wel rechtop zodat je genoeg ademruimte hebt.
- * Laat je buik helemaal zacht en ontspannen worden.
- * Word je bewust van je adem, waar kun je die het beste voelen?
- * Leg een hand op je borst en merk op wat er gebeurt met je adem.
- * Leg een hand op de bovenkant van je buik, onder je middenrif, voel wat er gebeurt.
- * Leg een hand onder aan je buik, voel je je buik meedeinen?
- * Laat je aandacht naar de uitademing gaan en versterk de uitademing door met een zachte "ffff" uit te ademen.



2

Groet aan de maan

zie les 2, oefening 4



3

Flankademhaling en weeën

In pufjes of stootjes uitademen zorgt voor een vast ritme en dat kan werken als een Mantra. Een Mantra is een woord of een zin welke je alsmat herhaalt en herhaalt. Daardoor verdwijnen je gedachten naar de achtergrond en ben je alleen nog maar gefocust op het woord of de zin. Door je aandacht op je ademhaling te richten bereik je hetzelfde effect. Het dwingt je je aandacht bij je ademhaling te houden. Een vast ritme geeft rust. Deze ademtechniek is



geschikt voor de laatste fase van de ontsluitingsweeën maar kan natuurlijk op ieder moment worden toegepast wanneer de vrouw daar behoefte aan heeft. De uitademing hoeft niet altijd met zeven pufjes gedaan te worden, elk getal is goed zolang het maar een vast ritme is. Sluit deze oefening altijd af met een normale in- en uitademing, zodat het normale ademritme weer kan worden aangenomen.

- * Geef uitleg over het gebruik van de flankademhaling, zie toelichting.
- * In plaats van de handen van de partner kan de flankademhaling ook geoefend worden met een sjaaltje onder de borsten gebonden. Let erop dat je goed voelt hoe strak de sjaal voor jou moet zitten. Het sjaaltje helpt je om je aandacht bij dat gebied te houden.
- * Begin de oefening met rustig te ademen. Dan gaat je aandacht naar je flanken. Voel dat je breed kunt gaan ademen zonder dat je daarvoor zwaarder hoeft te gaan ademen. Adem een keer of zes op deze wijze, in je eigen tempo. Houd je schouders ontspannen.
- * Tijdens de weeën kun je met kleine pufjes uitademen. Je ademt door je neus in richting je flanken en je ademt in zeven tellen uit door je mond. Dit doe je een keer of vijf.
- * Neem de tijd om je adem weer door te laten stromen en herhaal de oefening nog een keer. Voel na hoe je nu ademt.

4

De rietstengel balansoefening

Dit is een balansoefening. Bij zwangere vrouwen is het zwaartepunt in hun lichaam veranderd, dat betekent dat ze wat sneller uit balans zijn, benadruk daarom dat de voeten stevig op de grond blijven.

- * Ga staan met je voeten op heupbreedte. Geef aandacht aan de houdingsopbouw.
- * Wieg je hele lichaam zacht van voor naar achter, je voeten blijven stevig aan de grond. Laat je lichaam meegaan in de beweging alsof je door de wind zachtjes naar voren en naar achter geblazen wordt.
- * Blijf met je aandacht bij je voeten en voel hoe de druk onder je voeten verandert terwijl je naar voren en naar achteren wiegt.
- * Laat je aandacht naar tien centimeter boven je kruin gaan. Maak dezelfde wiegende beweging terwijl je met je aandacht bij je kruin blijft. Ervaar je verschil tussen beide bewegingen?



5 Hurken met de hielen op de grond (partneroefening)

Deze oefening is bedoeld om de hurkende houding te oefenen. Hurken is een goede houding om de bekkenspiers te rekken maar ook de onderrugspieren en bovenbenen doen mee. Daarnaast is hurken anatomisch gezien de beste houding om te bevallen, het bekkengebied is optimaal geopend. Probeer dit te voelen terwijl je hurkt. Belangrijk is dat je oogcontact maakt met de ander zodat je weet wat de ander gaat doen, en het allerbelangrijkste is dat je durft voluit te hangen.



- * Ga tegenover elkaar staan, voeten op heupbreedte. Pak elkaar bij de polsen vast en maak even oogcontact.
- * Ga allebei gelijktijdig naar achteren hangen. Durf je gewicht helemaal los te laten en helemaal aan de ander te hangen. Kom dan met een rustige beweging weer terug.
- * Herhaal dit een aantal keren, zodat je op den duur het gevoel krijgt dat je voluit kunt hangen aan de ander.
- * Blijf elkaars polsen vasthouden en zet je voeten in een kleine spreidstand. Ga opnieuw naar achteren hangen. Nu laat je je allebei hangend naar beneden zakken zodat je in de hurkhouding uitkomt. Je voeten staan plat op de grond. Houd deze positie een paar tellen vast. Kom rustig weer omhoog en herhaal het drie keer.
- * De laatste keer blijf je in de hurkhouding zitten en laat je je aandacht naar je bekkengebied gaan. Heb je een open of gesloten gevoel in je bekken?

6 Hurken op de tenen (partneroefening)



Het hurken op de tenen opent het bekken niet, dit heeft te maken met de stand van het bekken. Dit geldt ook bij persen op de baarkruk. Zet altijd je voeten plat op de grond, dit geeft een gevoel van stevigheid en kracht en daarnaast gebruik je vanzelf de juiste spieren. Bespreek het verschil tussen het hurken op je platte voeten en het hurken op je tenen. Dit kun je doen door in een rondje te horen wat de ervaringen zijn.

- * Blijf tegenover elkaar staan en leg de handpalmen tegen elkaar om je balans te houden.
- * Met z'n tweeën zak je weer naar beneden zodat je in de hurkende houding uitkomt maar nu op je tenen in plaats van op je platte voeten.
- * Herhaal deze oefening drie keer.
- * De laatste keer blijf je weer even zitten om te voelen of je bekken nu open of gesloten aanvoelt.



7 Bekkenbodemspieren voor en achter

Door de bekkenbodemspieren in twee "delen" te oefenen versterk je het bewustwordingsproces van de bekkenbodem. Bij de bevalling geeft het inzicht in hoe de spieren werken en welke kant er op geperst kan worden. De sluitspier van de anus gebruiken we dagelijks bij de stoelgang en voelt bekend aan. Veel vrouwen gebruiken de sluitspieren van de vagina niet bewust en daardoor kan het onwennig aanvoelen. Deze spiergroep wordt ook wel seksspier genoemd, een term die het duidelijk maakt om welke spier het precies gaat.

- * Stel je voor dat je je bekkenbodemspieren in tweeën kunt verdelen. Span je achterste bekkenbodemspier, de kringspier van de anus, aan. Ontspan weer en ga door met deze oefening in een rustig tempo. Natuurlijk beweegt de hele spier mee maar het is wel mogelijk een accent te voelen.
- * Nu verleg je het accent naar de voorkant van je bekkenbodemspieren, de kringspier van je vagina. Vanuit je vagina span je je spier aan. Ook nu kun je voelen dat de hele spier mee beweegt maar dat je toch het accent aan de voorkant kunt voelen.

8 De brug

Een goede oefening ter versterking van de rug-, bil- en bovenbeenspieren. Tijdens de oefening kan het gebeuren dat je je adem vastzet dus benoem altijd het doorademen.

- * Rugligging, uitgangspositie. Je armen liggen naast je lichaam, je handpalmen naar boven. Neem geen kussen onder je hoofd.
- * Adem uit en maak het holletje van je rug plat. Vervolgens laat je je rug wervel voor wervel van de grond af komen tot aan je schouderbladen. Duw je voeten stevig tegen de grond. Het geeft je het gevoel dat je heupen richting plafond willen. Maak je lang en adem door.
- * Langzaam laat je je wervel voor wervel weer zakken. Pas als de laatste wervel op de grond ligt kun je helemaal ontspannen.



9 Benen tegen de muur

Op deze manier tegen de muur aan liggen is de ideale houding voor de rugspieren om te ontspannen. Je kunt je benen ook op de zitting van een stoel leggen voor hetzelfde effect. Bij kuitkrampen, vermoeide benen of onrustige benen kan deze houding ook wat verlichting geven. Door de hurkhouding aan te nemen worden de bekkenbodemspieren gerekt. Dit kun je goed voelen als je je bekkenbodemspieren een paar keer aanspant. Ook de vlinderpositie zorgt voor rek in het bekkenbodemb gebied.

- * Ga met je linkerschouder tegen de muur aan zitten. Je maakt een halve draai waardoor je op je rug komt te liggen. Je benen liggen omhoog tegen de muur. Je billen liggen tegen de muur of een klein stukje ervan af, maximaal 10 cm. Je armen liggen naast je of op je buik. Je kunt een kussen onder je hoofd nemen. Je benen zijn gestrekt en je voeten liggen iets uit elkaar.
- * Laat je aandacht naar je rug gaan. Je kunt voelen dat je hele rug op de mat ligt en zodoende wordt je rug gesteund en kunnen je spieren uitrusten. Je benen liggen omhoog en dat geeft verlichting als ze moe zijn of wanneer je last hebt van onrustige benen.
- * Je hielen rusten tegen de muur. Je voeten draaien grote cirkels. Laat ze allebei de zelfde kant op draaien. Draai ook de andere kant op.
- * Je zet je voetzolen tegen de muur aan en je laat je knieën zo ver mogelijk richting je borst zakken. Laat ze openvallen. Je ligt nu in de hurkhouding. Span nu een paar keer je bekkenbodemspieren aan. Adem door.
- * Blijf in deze positie liggen en leg je armen naar achteren langs je hoofd zodat je borst en bovenrug gerekt worden. Adem door.
- * Leg je armen terug en terwijl je benen gebogen blijven leg je je voetzolen tegen elkaar aan. Je benen liggen nu in de vlinderpositie. Laat je knieën bij iedere uitademing verder naar de grond toe zakken.
- * Breng je knieën weer naar elkaar toe, draai op je zij en kom zitten.



10 Ontspanningsoefening lichaamsscan links en rechts

Deze oefening is geschikt als ontspanningsoefening en bevordert het lichaamsbewustzijn. Ontspanningsoefeningen kunnen ook helpen bij slaapproblemen.

- * Ga op je rug liggen. Strek je linkerarm uit langs je hoofd en strek tegelijkertijd je linkerbeen zodat je hele linkerkant lang is. Merk het verschil op met rechts. Wissel.
- * Ga op je voorkeurszij liggen.
- * Word je bewust van je linkervoet, been, linkerrugheft, arm, linkerheft van je gezicht en hoofd. Voel de hele linkerheft van je lichaam.
- * Laat je aandacht naar de rechterheft van je lichaam gaan en herhaal de oefening.
- * Laat tot slot je aandacht naar je buik en je kindje gaan.
- * Voel hoe zacht je buik is en laat je hele lichaam zo zacht worden als je buik.
- * Adem een paar keer bewust door en voel je hele lichaam, links en rechts is weer een geheel.
- * Blijf een paar minuten met je volledige aandacht bij je kindje.



