

Tönungsübung – A O U M

Die Vibrationen der einzelnen Bereiche wirken positiv auf die jeweiligen Körperregionen. Wir atmen zu Beginn jeweils tief ein, mit der Ausatmung singen bzw. tönen wir die einzelnen Buchstaben:

- **A** – Die Arme sind nach oben gestreckt, der Brustkorb wird geweitet, Schultern und Nacken bleiben entspannt. Die Vibrationen, die hierbei im Körper entstehen, stärken die Lunge.
- **O** – Die Arme bilden einen Kreis vor dem Brustkorb, die Schulterblätter ziehen sanft nach außen, der Brustwirbelbereich wird geweitet. Die entstehende Vibration kräftigt das Herz.
- **U** – Die Hände sind auf dem Unterbauch abgelegt. Eine gute Verbindung zum ungeborenen Baby im Bauch kann aufgebaut werden, der Unterleib wird entspannt.
- **M** – Wir legen die Handflächen auf dem Kopf oder am Herzen ab, die Augen werden geschlossen, wir sind ganz bei uns selbst. Die Vibrationen im Kopf und am Lippenrand wirken entspannend, lösen Kopfschmerzen und Ängste und wirken ausgleichend auf das gesamte Energiesystem unseres Körpers.

WIRKUNGSWEISE: Tönungsübungen helfen dabei, die Lebensvorgänge im Körper zu rhythmisieren und in Harmonie zu bringen, sie stärken unser seelisches Gleichgewicht und beruhigen unsere Nerven. Kiefer- und Mundbereich sowie Beckenboden und Muttermund werden entspannt. Da wir beim Tönen viel gleichmäßiger und länger ausatmen, haben wir dadurch gleichzeitig ein gutes Atemtraining und eine ideale Geburtsvorbereitung! Auch die Babys im Bauch haben Freude an den schallenden und summenden Geräuschen der Mutter.

VORSICHT: Bei Schwindelgefühl die Ausatmung verstärken, wir atmen jeweils locker, leicht ein und lang und tief aus. Sollte der Schwindel nicht vorbeigehen, bitte eine Pause einlegen!

HILFESTELLUNG: Die Sitzposition sollte aufrecht sein, ein Kissen kann den Steißbeinbereich stützen.