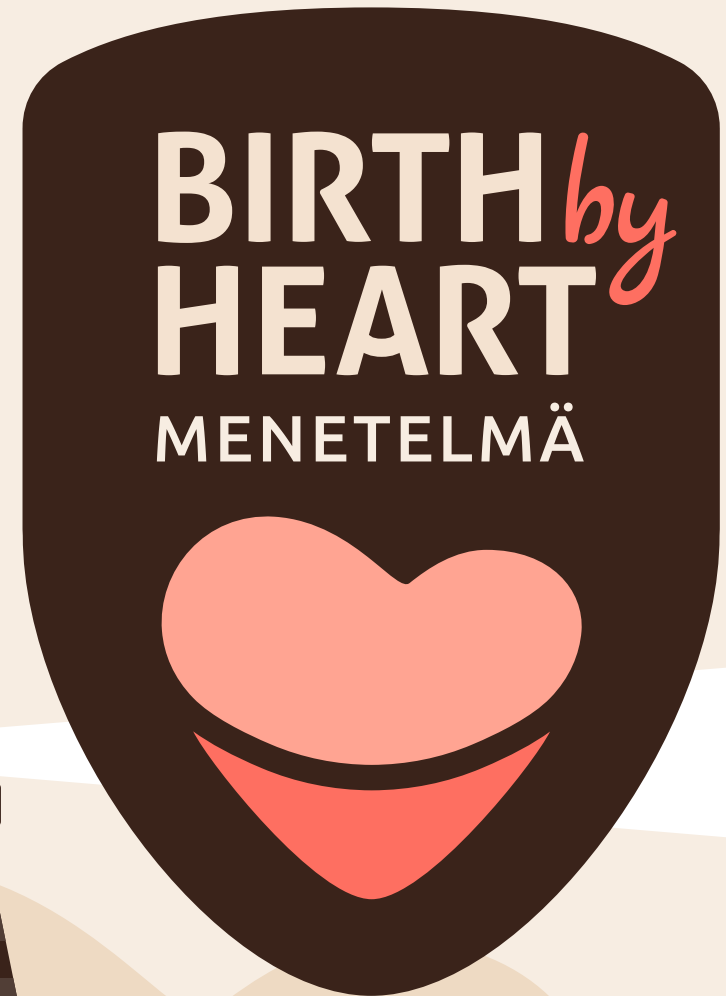




Muistiinpanoja mukaasi



Käytännön muistilista Peloton
synnytys - kirjan lukeneille

Birth by Heart - menetelmä



Ohjaa

Läheisyys

Toisto

Paina/Silitä

Kokeile kolmen
supistuksen ajan

Tehkää yhdessä



Hengitys

Hengitä pehmeästi ja **äänettömästi**

Hitaasti sisään, hitaasti ulos

Päätä jokainen supistus pehmeään
ja syvään huokaukseen



Paino

Rentouta vartalo ja tunne sen paino

Sileä otsa, rento leuka, raskaat
olkapäät, pakarat, reidet

Ajattele ja sano **aalas**, painava



Ääni

Matala, tasainen ja kuuluva ääni
– koko uloshengityksen ajan

Ponnistusvaihe: ääntele suljetulla
suulla, **matala** ja möreä ääni



Ajattelu

Ajattele positiivisesti, minä
uskallan, olen rohkea!

Sano pitkä myöntävä **joo**

Ajattele lastasi



Latenssivaihe ○ ●

Lepää

Lepää

40 s

Aktiivinen vaihe ● ● ●

Lepää

Lepää

Nyt Huokaisu

60 s

Nyt Huokaisu

60 s

Ponnistusvaihe ● ● ● ●

Lepää

Lepää

Nyt Huokaisu

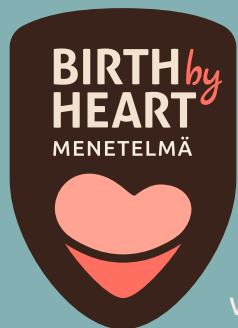
60 s

Nyt Huokaisu

60 s

Nyt

60 s



© Birth By Heart 2020

www.birthbyheart.com