

# **Auf der Welle reiten**

## **Chan Mi Gong in der Geburtsvorbereitung**

Abschlussarbeit im Rahmen der  
Chan Mi Gong Kursleiter – Ausbildung  
Januar 2009  
bei Dr. Zuzana Sebková – Thaller

Gisela Meusel  
Brunnenplatz 7a  
96117 Meedensdorf

# Inhalt

- I persönliche Erfahrungen mit Qigong und daraus resultierende Motivation, Qigong in der Hebammenarbeit einzusetzen
  
- II 1. Betrachtung der Chan Mi Gong Basisübung im Hinblick auf Schwangerschaft und Geburt im Allgemeinen
  
- II 2. Beschreibung verschiedener Übungen und Beurteilung ihres besonderen Wertes für Schwangere
  - II 2.1. Stand
  
  - II 2.2. Einschwingen
  
  - II 2.3. Erste Basisübung
  
- III Zusammenfassung und abschließende Gedanken

## **I. Persönliche Erfahrung und daraus resultierende Motivation, Qigong in der Hebammenarbeit einzusetzen**

Auf der Welle reiten – so hieß mein erstes Seminar mit Dr. Zuzana Sebková-Thaller und Berta Müller bei dem ich zum ersten Mal im abgelegenen Riesengebirge in Tschechien intensiv mit den Basisübungen und Besonderheiten des Chan Mi Gong in Berührung kam. Dr. Zuzana Sebková-Thaller kannte ich von ihrem Seminar „Lächelnd gebären“ für Hebammen.

Qigong übte ich damals regelmäßig schon mehrere Jahre. Ich kannte hauptsächlich Übungen aus dem Shaolin-Qigong, buddhistische und taoistische Übungen. Schon bald nachdem ich mit dem fast täglichen Üben begonnen hatte, merkte ich, dass meine Rückenschmerzen immer mehr verschwanden. Ich stand mit den Füßen fester auf dem Boden und aufgerichteter im Leben. Mein Schlaf wurde viel besser und erholsamer. Der Atem tiefer und gleichmäßiger. Qigong begann zunehmend meinen Alltag und auch meine Arbeit als Hebamme zu durchdringen.

Nicht nur der Rücken und die Gelenke profitierten davon. Ich wurde ruhiger und gelassener, auch in Stresssituationen konnte ich mich viel besser konzentrieren. Im Umgang mit den vielen verschiedenen Schwangeren und den frischgebackenen Müttern und Familien, die ich im Wochenbett betreute entstand eine neue Tiefe. Das Herz öffnete sich weiter, ich konnte ihnen offener, unvoreingenommener und mit Interesse begegnen und dabei trotzdem bei mir bleiben. Das war und ist für mich in meiner Arbeit als Hebamme sehr wichtig. Gilt es doch nicht nur liebevoll, respektvoll und achtsam im Umgang zu sein, sondern auch ganz klar in den fachlichen Entscheidungen, die sie von mir brauchen oder wünschen. Ich bin die Fachfrau, die sie in einer ganz besonderen Lebenssituation begleitet.

Zuerst müssen sich die werdenden Mütter oder Eltern auf eine Geburt vorbereiten, von der vorher niemand sagen kann, wie sie verlaufen wird. Sie aber wissen oder ahnen, dass sehr Heftiges oder Schmerzhaftes auf sie zukommt. Dieses Ungewisse, Unberechenbare und für sie kaum steuerbare macht ihnen häufig Angst und bringt sie aus ihrer Ruhe. Schon die Schwangerschaft bringt enorme körperliche und auch seelische Veränderungen mit sich. So vieles fühlt sich ganz anders an, als sie es gewöhnt sind. Und ist ihr Kind dann geboren, müssen sie sich auf einen neuen Menschen in ihrer Familie und meist einen vollkommen veränderten Lebensrhythmus einstellen. Sie tragen jetzt eine sehr große Verantwortung für dieses neue Leben und können dabei kaum auf eigene Erfahrungen oder Bekanntes zurückgreifen, da ihr neugeborenes Kind oft das erste Baby ist, mit dem sie es je zu tun hatten. Damit alle Beteiligten diese besonderen Zeiten und Zustände gut meistern oder gar genießen können, braucht es viel Geduld, Gelassenheit, Mut, Zuversicht und Vertrauen. Offen sein für Veränderung, Mitgehen, Mitfließen, Zulassen, sich Hingeben und Annehmen – also genau die Qualitäten, die sich bei mir selbst durch Qigong weiterentwickelt hatten und mir eine Quelle von großer Kraft und Lebensfreude waren. Ich sah die Bedürfnisse der Schwangeren und Wöchnerinnen und war durch meine eigenen positiven Erfahrungen natürlich hoch motiviert, Qigong ganz gezielt in meiner Arbeit einzusetzen.

Zuerst flossen einzelne Übungen in die Behandlungen bei Schwangerschaftsbeschwerden und den regulären Geburtsvorbereitungskurs ein: der kleine himmlische Kreislauf, das Verwurzeln und Aufrichten, die große Atemblume, die Achtsamkeit auf den Atem und die Körperhaltung richten und in den Alltag mit Hineinnehmen, Übungen für die Durchlässigkeit der Gelenke und für die Beweglichkeit des Beckens.

Die Übungen taten den Schwangeren sowohl auf der körperlichen, als auf der geistig-seelischen Ebene gut. Sie hatten weniger Rücken- und Gelenkschmerzen, schliefen meistens besser und konnten dabei wunderbar entspannen, zur Ruhe und zu sich kommen. Die eingestreuten Übungen wurden uns bald zu wenig und so entstand der Qigong-Kurs für Schwangere, wo wir eine gute Stunde Zeit fürs Üben haben. Dieser Kurs ist gedacht zur Vorbereitung und zum Einstimmen auf die Geburt. Das praktische Üben steht im Vordergrund. Erstgebärende besuchen den Kurs meist zusätzlich zum regulären Geburtsvorbereitungskurs, Frauen die schon geboren haben und deren Bedarf an Theorie eher gering ist, kommen vor allem, um Zeit für sich zu haben und sich ungestört ihrem Kind zuwenden zu können.

## **II. Betrachtungen der Chan Mi Gong – Basisübung im Hinblick auf Schwangerschaft und Geburt im Allgemeinen**

Warum nun erachte ich Chan Mi Gong, und zwar insbesondere die Basisübung, als besonders effektiv und hilfreich in der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung, wo es doch so viele wunderbare Übungen auch in den anderen Systemen gibt?

Betrachten wir zunächst die Besonderheiten des Chan Mi Gong im Allgemeinen: Für die Übung im Stehen wird eine offenere Grundhaltung als im taoistischen Qigong eingenommen.

Beim Stand im Chan Mi Gong werden der Raum des Dammbereiches, Mi Chu genannt, sowie das 3. Auge geöffnet, die Atmung ist natürlich.

Der wesentliche Aspekt liegt in der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule ist das Zentrum der Bewegung, alle Bewegungen der Basisübung gehen von ihr aus, werden aus ihr heraus gesteuert. Die Basisübung besteht aus einer Wellen-, Pendel-, Dreh- und Spiralbewegung der Wirbelsäule sowie einer Kombinationsbewegung aus allen zusammen. Dabei wird der ganze Körper in die Bewegung integriert, alle Gelenke ohne Gewichtsbelastung bewegt. Dadurch wird die Produktion von Gelenkflüssigkeit angeregt und die Funktion und Regeneration der Gelenke unterstützt.

Die Wirbelsäule selber bündelt Nervenleitbahnen für die Peripherie. Sie beherbergt den Liquor, die Rückenmarksflüssigkeit, hat damit Verbindung zu den Liquorräumen im Gehirn und Einfluss auf das zentrale Nervensystem. Ein großer Teil der Stammzellen, die für die Bildung von roten und weißen Blutkörperchen und dadurch z.B. für die Sauerstoffversorgung im Körper und das Immunsystem zuständig sind, sitzen im Knochenmark der Wirbel. In unmittelbarer Nähe der Wirbelsäule finden sich motorische und sensorische Nerven sowie zahlreiche Nervenknotten des vegetativen Nervensystems, das Herz-, Kreislauf-, Magendarm- und Ausscheidungsfunktionen, die Atmung aber auch den Schlaf reguliert. Die Wirbelsäule spielt also eine zentrale Rolle für viele Körperfunktionen, was sich in der Schwangerschaft direkt auf die Entwicklung des Kindes auswirkt. Indem wir die Wirbelsäule bewusst und zielgerichtet bewegen, dabei mit der Aufmerksamkeit ganz anwesend sind, Wirbel für Wirbel hinauf vom untersten Steißbeinende bis zum Atlas und wieder zurück, können wir in ihr das Qi schnell vermehren.

In der Basisübung bündeln wir zunächst die Energie und den inneren Blick in der Wirbelsäule, dann erweitern wir den Blick auf die Organe, die Zellen, den ganzen Körper und schließlich betrachten wir uns im Zusammenhang mit dem großen Ganzen, bevor wir den Weg wieder zurückgehen. Durch den geöffneten Mi Chu und das 3. Auge können wir in Austausch mit dem Qi von Erde und Himmel gehen und Energien aus der Natur aufnehmen. Durch die Wellen-, Pendel-, Dreh- und Spiralbewegungen der Wirbelsäule entsteht ein ständiger Wechsel, ein Hin- und Herschaukeln zwischen den Polen Yin und Yang; dies lässt die Energie wachsen und Yin und Yang ausgleichen. Alles ist in Bewegung, kommt in Fluss. Die Verdichtung in der Mitte ist der einzige Stillepunkt, in dem sich beim Abschluss alles vereint.

Für Schwangere, die sich mit ihrem immer größer werdenden Bauch oft so schwer und ungelenking fühlen, sind die fließenden Bewegungen der Basisübung eine Wohltat und helfen ihnen, sich in ihrem sich ständig veränderndem ungewohnten Körper besser einzurichten.

Eine Kursteilnehmerin schrieb: „ Vor allem während der Schwangerschaft habe ich oftmals Rückenbeschwerden lösen können mit den Übungen zum Aufdrehen der Wirbelsäule, (3. Basisübung, Anmerkung der Verfasserin) auch das Gefühl, wie eine Wasserpflanze im Wasser zu gleiten, ist besonders im Hochsommer mit dicken Bauch eine Wohltat. Die Übungen für das Steißbein und mit dem Steißbein fand ich als sehr hilfreich, um ein Körpergefühl für diesen Bereich zu erhalten, der während der Geburt sehr beansprucht wird.“

Die veränderte Hormonsituation in der Schwangerschaft bewirkt eine große Auflockerung von Gewebe, Muskeln, Bändern und Gelenken. Das ist von der Natur sehr sinnvoll eingerichtet, denn es ermöglicht, dass unter der Geburt das Becken beweglicher und weiter werden kann und gibt damit dem Kind mehr Raum auf seinem Weg ans Licht der Welt. Gleichzeitig haben Schwangere aber auch weniger körperliche Stabilität, während sie mit fortschreitender Schwangerschaft mehr Gewicht tragen müssen.

Der Körperschwerpunkt verlagert sich, es kommt häufiger zu Fehlhaltungen wie Hohlkreuz oder eingesunkener Brustwirbelsäule, Wirbel und Bandscheiben verschieben sich leichter, die Aufrichtung wird mühsamer.

Die fließenden Bewegungen der Basisübung entlasten Gelenke und Wirbelsäule, Fehlstellungen werden ausgeglichen, Wirbel, Bandscheiben sowie umliegender Muskulatur und Gewebe werden besser mit Qi und Blut versorgt. Dies wirkt sich segmental ganz direkt auf die darunter liegenden inneren Organe und damit auch auf die Versorgung des Kindes aus.

## **II. 2. Beschreibung verschiedener Übungen und Beurteilung ihres besonderen Wertes für Schwangere**

### **1. Der Stand:**

Die Fersen stehen schulterbreit, Fußspitzen leicht nach außen gedreht, die Zehen sollen sich bewegen können. Wir verwurzeln uns, leihen den Wurzeln alle unsere Sinne und verbinden uns mit der Wurzel der Erde. Knie- und Hüftgelenke und die Schultern sind entspannt, die Arme fallen nach unten, die Ellbogen sind dabei leicht nach außen gerichtet. Die Halswirbelsäule wird aufgerichtet, der Kopf leicht nach oben gezogen. Der Scheitel des Kopfes, Tou Ding oder auch Tian Ding genannt, verbindet sich mit der Wurzel des Himmels.

Das 3. Auge, Hui Zhong genannt, öffnet sich. Mit dem 3. Auge öffnen wir unser Herz, lassen es weit und unvoreingenommen werden. Unser inneres Lächeln, das im Herzen wohnt und mit der Qualität der Freude und Liebe verbunden ist, lassen wir über das geöffnete Herz zum 3. Auge fließen und verbinden es mit dem Atem. Atem und Lächeln breiten sich über das Gesicht und den ganzen Körper aus, fließen in jedes Organ und in jede Zelle hinein. Die Schwangeren wenden sich ganz bewusst ihrem Kind zu, und lassen den Atem, zusammen mit ihrem Lächeln, ihr Kind streicheln, umfließen, durch die Gebärmutter und das Fruchtwasser strömen, spüren die Weite in den Räumen von Bauch und Becken. Die Stirn lächelt und erblüht wie eine Lotusblume.

Gleichzeitig entspannen wir Mi Chu. Wir lassen auch ihn erblühen wie eine Lotusblume und unser Lächeln hineinfließen. Mi Chu ist mit dem Zentrum im Unterbauch verbunden und das Tor zur Erde.

Durch das gleichzeitige Öffnen des 3. Auges und Entspannen von Mi Chu werden Yin und Yang ins Gleichgewicht gebracht. 7/10tel des Körpergewichts werden nun auf die Fersen gelegt – San Qi Fen Li genannt. Anschließend werden 3 Punkte: der Scheitel, Mi Chu und der Mittelpunkt einer gedachten Verbindungslinie zwischen den Fersen in eine senkrechte Linie gebracht.

Der geöffnete Stand entspricht dem Bedürfnis der Schwangeren, ihrem Kind und ihrem wachsenden Leib mehr Raum zu geben. Gleichzeitig gibt er ihnen Struktur in ihrer relativen Instabilität. Sie fühlen sich in die Konstruktion ihres Körpers hinein, mit der Beckenschale die alles bewahrt und nährt. Gleichzeitig beweglich und fest verbunden mit Himmel und Erde.

Das Öffnen des 3. Auges, Entspannen von Mi Chu, die 7/10tel Gewichtsverteilung und die senkrechte Linie der 3 Punkte sind unbedingte Voraussetzung für Chan Mi Gong Übungen, sowohl für die richtige Entspannung, die das Qi zum Fließen bringt, das Leiten des Qi mit Hilfe der Vorstellung und die korrekte Ausführung der Bewegungen.

## 2. Einschwingen in den Atemfluss:

Ist der Stand eingenommen, beginnen wir in Resonanz mit unserem eigenen Atem zu gehen. Wir nehmen die Räume wahr, das Öffnen und Schließen beim Ein- und Ausatmen, das Dehnen und Komprimieren, das kleine Schaukeln zwischen vorne und hinten, das leichte Heben und Senken. Wir spüren die Atembewegung in ihren verschiedenen Richtungen. Zwischen links und rechts, vorne und hinten, oben und unten.

Dieses Schaukeln zwischen jeweils 2 Polen, aber auch die Anwesenheit dort, Rhythmus und Resonanz lassen die Energie sich entfalten. Der ständige Wechsel zwischen Yin und Yang beim aktiven Einatmen - Einsaugen der Luft und dem passiven Ausatmen - Ausströmen lassen, der betonte Wechsel aus Impuls und wieder Seinlassen ist charakteristisch für den Energiefluss im Chan Mi Gong.

Im Yang – Teil entsteht mit dem Impulsgeben eine leichte Anspannung, im Yin – Teil lassen wir alles wieder sein und geben uns genießerisch dem Fluss hin. Chan Mi Gong zeigt auf, was geschieht, nichts wird hinzugefügt.

Wie im Wind wird der ganze Körper mit dem Atem bewegt, wir sind uns der Verwandtschaft des Atems mit dem Wind bewusst. Der Atem durchdringt die Materie. Indem wir den Atem durch die Dichte und Schwere des Körpers, die Gelenke, die Wirbel und die Leisten fließen lassen, werden diese geöffnet und durchlässig. Während die Schwangeren in dieser offenen Haltung stehen, kommt ihr ganzer Körper in Schwingung, durch die Resonanz mit dem eigenen Atem.

Der Atem vertieft sich und regelt sich auf seinen natürlichen Fluss ein. Wir lassen den Blick durch den Körper streifen, fokussieren die Leisten, die strapazierten Gelenke, die Wirbelsäule, Organe, Zellen, nehmen immer wieder einen anderen Blickwinkel ein. Die Schwere des Körpers wird leichter. Das Einschwingen macht die eigenen inneren Schwingungen bewusst, lässt sie zu einem harmonischen Rhythmus zusammenfließen. Der Qi – Fluss im Chan Mi Gong entspricht vor allem dem Wasserelement. In den 5 Wandlungsphasen finden wir dem Wasser zugeordnet u.a. auch die Nieren, die Gebärmutter und die Angst. Im Fluss löst sich Angst, wird transformiert in Furchtlosigkeit. Das eigene Potential wird spürbar, Mut und Vertrauen wachsen.

In den Fluss zu kommen, den Fluss zuzulassen sich dem Fluss und seinem Rhythmus hinzugeben erleichtert den Schwangeren sich auf die Geburt einzustimmen und sich in ihrem tiefsten Inneren dafür bereit zu machen. Denn jede Geburt hat ihre eigene Zeit und ihren ganz eigenen Rhythmus.

In ihren täglichen Leben sind die meisten Frauen gewöhnt zu organisieren und zu planen, alles soll gut geregelt sein, sie möchten ihren vielfältigen Pflichten weiter wie bisher nachkommen.

Schon in der Schwangerschaft, weit mehr noch in der Geburt werden sie jedoch mit ganz anderen Anforderungen konfrontiert. Schwanger sein und gebären sind zwar ganz natürlich und alltäglich, dabei aber gleichzeitig doch ganz besondere Ereignisse: ein neuer Mensch tritt in die Welt. Schwangere sind Teil eines großen Wunders, das unser Wissen und Begreifen, aber auch alltägliches Empfinden weit übersteigt.



Eine Kursteilnehmerin drückte es so aus: „Eine besondere Bindung mit meinem Kind ging ich in der Schwangerschaft ein während der Atemübungen... Dieses Einswerden zwischen mir und meinem Kind gab mir ein Gefühl von Gefülltsein, ich war ein wertvolles Gefäß für einen wertvollen Inhalt.“

Sie spüren und erleben, dass sie nur begrenzt Einfluss auf das Geschehen haben. Ständig geschieht wieder etwas Neues in ihrem Körper und sie sorgen sich, ob das normal ist und vor allem auch, ob es ihrem Kind dabei gut geht. Sie fühlen sich dabei oft so empfindlich, kennen sich selbst nicht mehr. Das beunruhigt und ängstigt viele Schwangere. Auch ihre Umgebung reagiert auf ihre Veränderung öfters mit Befremden oder Unverständnis.

Indem sie sich auf ihren eigenen Atem einschwingen, kommen die Schwangeren wieder in den Fluss. Es lösen sich viele ihrer Sorgen und Ängste. Ihr Körper entspannt sich, sie fühlen sich in ihm zu Hause, ihre Gedanken kommen zur Ruhe. Sie kommen wieder in ihre Mitte, spüren Kraft und Zuversicht, fühlen die Verbundenheit mit ihrem Kind. Sie lernen sich mit den kosmischen Kräften, dem Qi von Himmel und Erde zu verbinden, sich durchströmen zu lassen.

Ursula Stummvoll schrieb: „...Qigong ist der Weg einer inneren Technologie und drückt sich dadurch aus, wie wir unser Leben leben. Betrachten wir Nachstehendes: jede Zelle unseres Körpers hat ein elektrisches Potential. Der menschliche Körper ist im Durchschnitt zusammengesetzt aus 10 hoch 24 Zellen. Was könnte man mit diesem Potential tun? ...welcher Zustand kann einer solchen Kraft standhalten? ... Die Verantwortung für unser Leben, unsere Vitalität und unser Wohlergehen hat den Ursprung in unserem Inneren, nur müssen wir den Zugang finden. Das soll mit den Chan Mi Qi Gong Übungen vermittelt werden.

Mit viel mehr Mut, innerer Kraft und Zuversicht geht eine Frau durch die Schwangerschaft und in die Geburt, wenn sie sich ihres eigenen Potentials bewusst ist und weiß, wie sie es aktivieren kann. Im Chan Mi Gong übt sie, den Fokus auf Körperstrukturen, Wirbelsäule, Organe und Zellen zu richten, das Qi schnell anzuregen und bewusst zu lenken und sich im großen Zusammenhang zu sehen. Ist ihr eigenes Qi angeregt, kann sie sich und ihr Kind zusätzlich mit kosmischen Qi von außen versorgen.

### **3. Die 1. Basisbewegung: Yong Dong – Wellen der Wirbelsäule**

Die Bewegung beginnt, wie die anderen Bewegungen der Basisübung auch, am untersten Steißbeinende. Im Unterschied zu den anderen Bewegungen entsteht die Wellenbewegung der Wirbelsäule schon allein dadurch, dass wir in Resonanz mit der eigenen Atembewegung gehen. Sie gibt die Richtung vor. Die 1. Bewegung findet in der Sagittalebene zwischen vorne und hinten statt.

Man bewegt das Steißbein von hinten nach vorne und von vorne nach hinten. Die Wirbelsäule beginnt weich, rund und langsam durch Kreuzbein, Lenden- wirbel-, Brustwirbel- und Halswirbelsäule nach oben zu rollen, der Kopf wird passiv mitbewegt. Die Aufmerksamkeit folgt der Bewegung Wirbel für Wirbel hinauf bis zum Atlas. Energie und Aufmerksamkeit werden in der Wirbelsäule gebündelt, man kann sich auch vorstellen, dass Licht dabei über die Wirbel fließt, oder ein Lämpchen angeht, bei jedem Wirbel der sich bewegt.

Ist die Bewegung am obersten Halswirbel angekommen, richten wir den Blick auf alle Wirbel gleichzeitig, sehen, wie die Wirbel sich bewegen, lassen von der Wirbelsäule aus alle Knochen, Gelenke und Organe sich mitbewegen. Die Bewegung breitet sich in alle Zellen aus, weich, fließend, genießerisch. Die Zellen erblühen und sprühen wie Wunderkerzen. Mit der Vorstellung geht die Ausdehnung bis in die Weiten des Kosmos, alle Zellen werden mit dem strahlenden Licht des Kosmos gefüllt.

Dann geht man den gleichen Weg wieder zurück.

Der Zugang zur Welle wird erleichtert durch den Kreis. Dabei lassen wir in unserer Vorstellung in der Mitte des Beckens einen Lichtball entstehen. Er sinkt auf den Beckenboden, beginnt um sich selbst zu rollen in der Richtung von vorne nach hinten, die Bewegung wird kreisförmig immer größer, bis der Ball über den Beckenboden die vordere Bauchwand hinauf, übers Zwerchfell nach hinten die hintere Beckenwand an der Wirbelsäule entlang nach unten rollt. Der Ball wird immer wieder angekickt, bekommt einen Impuls und wird dann wieder losgelassen, rollt von alleine weiter im charakteristischen Energiefluss der Chan Mi Gong-Übung.

Der Ball dehnt von innen heraus das Becken und den Bauchraum, sie werden von innen heraus massiert, ausgeleuchtet. Die Bauchwände werden fähig, die Beckenschale wird durch bewusste Aufmerksamkeit lebendiger. In einer Yin-Yang-Schleife erfolgt der Wechsel in die andere Richtung, die Bewegung wird immer kleiner, bis der Ball zur Ruhe kommt. Im Abschluss liegen die Hände auf dem Bauch, die Finger durchdringen sich, die Energie wird im Becken gesammelt und verdichtet.

Durch die Kreisbewegung wellt sich die Wirbelsäule von alleine. Im Becken wird es warm, die Durchblutung der Geschlechtsorgane, der Gebärmutter vermehrt, was sich positiv auf die Versorgung des Kindes auswirkt. Die Schwangeren bekommen ein Gefühl für die Weite des Beckenraums und können sich leichter vorstellen, dass da auch ihr Kind gut hindurchgehen kann. Die Beweglichkeit des Beckens wird größer.

So können sie ihrem Kind bei der Geburt durch gezielte Beckenbewegung in verschiedenen Richtungen den Weg hindurch erleichtern. Bewegt sich das Kind gut durch das Becken, verringert sich der Wehenschmerz. Leisten und Hüftgelenke werden durch die Bewegung und den Atem geöffnet, der Durchfluss zwischen oben und unten gewährleistet, Yin und Yang ausgeglichen. Der Akupunkturpunkt MP 12 in der Leistengegend, der u.a. Bezug zur Versorgung der Gebärmutter und zu Verhärtungen im kleinen Becken hat, wird angeregt. Das Wellen der Wirbelsäule verstärkt noch einmal den Fluss.

Auch die Geburt verläuft in Wellen: Wehe-Wehenpause, durch alle Phasen der Geburt hindurch, bis das Kind geboren ist. Es ist ein Prozess, der sich verselbständigt, immer wieder einen Impuls braucht und dann von alleine weiterfließt. Auch hier gibt es den Wechsel von Yin und Yang, die Energie schaukelt sich hoch. Mit fortschreitendem Geburtsverlauf werden die Wehen intensiver, die Gebärmutter öffnet sich, das Kind wird tiefer durch das Becken der Mutter geschoben, bis es geboren ist – in der eigenen Zeit, im eigenen Rhythmus.

Geburt ist immer Grenzerfahrung. Jede Frau kommt dabei an die Grenzen ihrer Kraft und ihrer Nerven. Fast jede Frau hat kurz vor Ende der Geburt das Gefühl, es nicht mehr zu schaffen, nicht mehr aushalten zu können, Mutlosigkeit oder Verzweiflung stellen sich ein. Und dann ereignet sich die Transformation. In dem Moment, wo sie das Gefühl hat, vollkommen am Ende zu sein, völlig aufgibt, jede Kontrolle, jedes Wollen sein lässt, sich dem Geschehen überlässt, da kommt das Kind. In den letzten Wehen, mit denen das Kind schließlich geboren wird, sammelt sie noch einmal ihre ganze Kraft und Konzentration, und diese enorme, ihr innewohnende geballte Kraft wird sie nie wieder vergessen. Das Bewusstsein ihrer Kraft macht sie zur wilden Löwin, die ihr Kind schützt und gibt ihr die Basis, mit tiefer Liebe und Geduld durch die verschiedenen Phasen der Entwicklung ihres Kindes mit ihm durchzugehen.

Welch positiven Einfluss der natürliche ungestörte Geburtsverlauf, der als transformatorischer Prozess durchlebt werden kann, auf die Bindungsfähigkeit von Mutter und Kind hat, beschreibt der französische Arzt und Geburtshelfer Michel Odent in mehreren seiner Bücher. Im natürlich verlaufenden Geburtsprozess werden vermehrt archaische Gehirnstrukturen aktiviert. Dadurch wird die Produktion eines Hormoncocktails angeregt, der eine Art Trancezustand bewirkt. Die Frau begibt sich unter der Geburt in eine andere Welt. Die Arbeit des Neocortex, der für rationales Denken zuständig ist, wird reduziert. Unterstützt wird dieser Prozess, wenn Frauen sich unter der Geburt wohl, sicher, gut umsorgt fühlen, aber auch durch regelmäßiges entspanntes Atmen.

Archaische Verhaltensweisen sind uns indes nicht mehr sehr vertraut. Das Leben in einer modernen Industriegesellschaft fördert kaum die Entwicklung archaischer Verhaltensweisen, eher im Gegenteil. Intuition, nach seinem Gefühl handeln, der Gedanke von Verbundenheit mit den Elementen oder mit anderen Lebewesen, werden eher als Unsinn oder nichtexistent angesehen. Der Meinung qualifizierter Fachleute, Untersuchungsergebnissen technischer Geräte werden häufig mehr Kompetenz zugesprochen als sich selbst, selbst wenn es um den eigenen Körper und die eigene Gesundheit geht. Oder die Geburt des eigenen Kindes. Schwangerschaft und Geburt aber lassen sich nicht delegieren. Jede Frau muss selbst hindurchgehen auf ihre ganz eigene Art.

Wesentliche Aspekte der Geburtsvorbereitung, die einen natürlichen Geburtsverlauf und ein positives Geburtserlebnis fördern, sind meiner Meinung nach folgende:

Schwangere sollen ein gutes Gespür für ihren eigenen Körper entwickeln können. Das Gefühl der Verbundenheit mit ihrem Kind und das Vertrauen in ihrer beider Kraft und natürlichen Fähigkeit, gut durch diese Geburt hindurchzugehen. Aber auch anzunehmen, mit dem mitzugehen, was geschieht, mit allen Hochs und Tiefs und das Beste daraus zu machen.

Bei EEG-Messungen, die während des Übens von Chan Mi Gong und Übungen aus anderen Systemen durchgeführt wurden, konnte bei Chan Mi Gong eine deutliche erhöhte Aktivität von Alpha- und besonders von Deltawellen im Gehirn festgestellt werden.

Diese korrelieren in der Regel mit veränderten Wahrnehmungs- und Bewusstseinsprozessen, in denen Transformation geschehen kann, mit Selbstvertrauen, innerer Stabilität, einem besonders aufnahmebereiten, konzentrierten und nach innen gerichteten Zustand, mit erhöhter Intuition - alles Fähigkeiten, die den natürlichen Geburtsverlauf unterstützen. Intensives Üben kann zur Ausschüttung von Endorphinen und zur Bildung neuer Synapsenverbindungen im Gehirn führen, alte Muster können sich auflösen.

Durch die Übungen des Chan Mi Gong erfahren die Schwangeren nicht nur tiefe Entspannung und körperliche Entlastung. Sie werden vertraut mit Bewusstseinszuständen, die sie in ihren täglichen Leben selten oder gar nicht erfahren und bekommen leichter Zugang zu ihnen. In der Geburt erleichtert es ihnen, das Geschehen in seiner ganzen Fremdheit und Heftigkeit anzunehmen und mit ihm umzugehen.

Die Wirkung wie für die 1. Basisübung beschrieben findet sich gleich oder ähnlich auch bei den anderen Basisübungen.

### **III. Zusammenfassung und abschließende Gedanken**

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass ich Qigong ganz allgemein für einen wertvollen Schatz und eine wunderbare Hilfe in der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung halte. Qigong harmonisiert, gleicht aus, löst Blockaden, vermehrt das Qi und trägt zur Gesunderhaltung bei.

Die besondere Effizienz der Chan Mi Gong-Übungen in Bezug auf Schwangerschaft und Geburt ergibt sich meines Erachtens durch folgende Faktoren:

Die Wellen-, Pendel-, Dreh- und Spiralbewegung der Wirbelsäule, in die der ganze Körper mit einbezogen ist, bewirkt eine rasche Entlastung der Gelenke, Wirbel und Bandscheiben, die in der Schwangerschaft besonders strapaziert sind.

Von der Wirbelsäule ausgehend, werden Knochenmark, Nerven, Blutgefäße, umliegende Organe, Muskeln und Gewebe, sowie das Gehirn vermehrt mit Blut und Qi versorgt, - mit direkten Auswirkungen auf Wachstum und Entwicklung des werdenden Kindes.

Die weichen fließenden Bewegungen der Wirbelsäule bringen in Fluss. Im Fluss löst sich Angst. Das Entfalten und Wahrnehmen des eigenen inneren Rhythmus gibt Kraft und Zuversicht für die Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt.

Die Kreise im Becken in alle Richtungen unterstützen die Fähigkeit dort, wo in der Geburt Entscheidendes geschieht. Sie lösen Blockaden und verstärken die Kraft im Becken; das vorgeburtliche Qi von Mutter und Kind wird genährt.

Die Aktivierung von Alpha- und besonders von Deltawellen durch Chan Mi Gong-Übungen führt zu einer Art Trancezustand, ähnlich wie Frauen sie in einer natürlich ablaufenden Geburt erleben.

In diesen Trancezuständen geschieht Transformation, Veränderung. Alte Muster können sich auflösen, Schwangere können sich auf die besondere Situation der Geburt einstellen, sich mit ihr vertraut machen.

Der Wechsel der Perspektive in den Chan Mi Gong-Übungen, die unterschiedliche Wahrnehmung, je nachdem wie ich fokussiere, lehren die Vieldimensionalität unserer Welt zu erkennen. Nach den neueren Erkenntnissen der Quantenphysik besteht alle Materie auf tiefster Ebene aus Wellen und Schwingungen. Nach dem holistischen Weltbild steht alles mit allem in Wechselwirkung und es gibt gemeinsame Grundmuster.

Chan Mi Gong führt aus festgelegter Fokussierung heraus, lässt auf gemeinsame Grundmuster einschwingen und die holographische Qualität des Kosmos wahrnehmen.

Chan Mi Gong lehrt die Einheit in der Qualität. Das Bewusstsein ist gleichzeitig innen und außen, ermöglicht die Erfahrung von Ganzheit aus der eigenen Mitte heraus – und Ganzheit heilt. In unsere Mitte lassen wir zuletzt alles wieder hineinfließen, zur Ruhe kommen, speichern und verdichten.

„Die Mitte ist die Wurzel von Himmel und Erde und der einzige Zugang zum Ganzen und zum unendlichen Glück.“ (Zuzana)

Diese Arbeit zeigt lediglich einen kleinen Ausschnitt aus der großen Komplexität des Chan Mi Gong, und betrachtet vor allem Aspekte der Geburtsvorbereitung. Die Wirkung der Übungen beschränkt sich nicht nur auf Schwangere, sondern ist von großem Wert für Menschen jeden Alters und in jeder Lebenssituation.

Zum Abschluss möchte ich noch ganz besonders meinen bisherigen Chan Mi Gong Lehrerinnen Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Berta Müller und Evelyn Beham danken, die mit Ernsthaftigkeit und Leichtigkeit zugleich immer wieder dazu beitragen, dass das Üben viel Spaß macht und Wellen, Kreise und Spiralen auch rund laufen.

Gisela Meusel

Meedensdorf Januar 2009

## Literatur:

Liu Han Wen:	Chan Mi Gong, Basisübungen Übersetzung: Ursula Stummvoll
Ursula Stummvoll:	Can Mi Gong – Die Basisübungen, Riwei-Verlag
Dr. med. Monika C. Jiang:	Chan Mi Gong, Haug-Verlag
Michel Odent:	Die Wurzeln der Liebe
Alexander Meng:	Lehrbuch der Tuina-Therapie,
Carl-Hermann Hempen:	dtv-Atlas Akupunktur Deutscher Taschenbuchverlag
Günter Haffelder:	Wirkungen von Qigongübungen auf das Gehirn, Institut für Kommunikation und Gehirnforschung
Matthias Bröckers:	Können Tomaten träumen?