

Die Jahrtausende alte chinesische Bewegungslehre Qigong wird auch hierzulande immer beliebter, vor allem als Entspannungsmethode. Für werdende Mütter ist sie eine Kraftquelle und bietet Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden.

Qigong FÜR SCHWANGERE


SANFTER ENERGIE- KICK AUS FERNOST

Die ursprüngliche Vitalenergie Qi bewegt sich kreislaufförmig durch den Körper – auf dieser Vorstellung basiert das Übungssystem Qigong. Dem traditionellen chinesischen Medizinverständnis zufolge beeinflusst das Qi vegetative Prozesse im Körper, also zum Beispiel Stoffwechsel und Blutkreislauf, Verdauung und Atmung. Fließt die Lebensenergie ungehindert, ist der Mensch gesund. Fließt sie hingegen unregelmäßig oder ist sie gar blockiert, macht ihn das krank – körperlich und auch seelisch. Das Ziel von Qigong-Übungen ist darum, die Energie gleichmäßig in Fluss zu halten oder Störungen zu beheben.

Für die Pflege der Lebensenergie verbinden sich im Qigong drei wesentliche

Aspekte: Spezielle Körperhaltungen und -bewegungen, meditative Konzentration und eine bewusste Atmung. Für die Chinesen bestehen klare Wechselwirkungen zwischen der körperlichen und der seelisch-geistigen Haltung. Achtet der Übende auf seinen Körper und lenkt er seine Vorstellungskraft, kann beides zusammen den Weg der Energie im Körper positiv beeinflussen. Die richtige Atmung verteilt sich im Körper. So hilft Qigong zum Beispiel nachweislich bei Asthma, die Patienten benötigen weniger Medikamente. Westliche Mediziner erklären die entspannende Wirkung vor allem mit der verbesserten Atmung und den positiven Effekten, die sie auf weitere unbewusste Funktionen hat, etwa auf den Herzschlag.

Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden



In der Schwangerschaft leistet der weibliche Körper Großes – und ist in vielerlei Hinsicht außergewöhnlich belastet. Vor allem in den ersten Monaten leiden viele Frauen zum Beispiel hormonbedingt unter Übelkeit. Niedriger Blutdruck, Schwindel oder Müdigkeit treten auf, da das Herz jetzt mehr als einen Liter zusätzliches Blut durch den Körper pumpen muss. Schwangerschaftshormone lockern auch die Bänder, was Rückenschmerzen vor allem im Kreuzbeinbereich bewirken kann. Manche Mälessen sind bloß lästig, andere beeinträchtigen das Wohlbefinden der werdenden Mutter gehörig. Arzneimittel sind jetzt jedoch kaum angezeigt. Um so interessanter ist es, die Beschwerden mit Qigong lindern zu können. Gezielte Übungen helfen auch bei Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsproblemen, Muskelverspannungen und Nackenschmerzen. Das fernöstliche Übungssystem festigt zudem die Seelenlage, wenn die Hormone tanzen und die Stimmungen von „himmelhoch jauchzend“ bis „zu Tode betrübt“ wechseln. Geeignet ist jede Art von Qigong. Besonders bewährt haben sich allerdings Übungen aus dem ChanMi-Qigong. Es arbeitet viel mit der Wirbelsäule, die bei der Aktivierung und Verteilung der Energie im Körper beson-



ders wichtig ist. Meiden sollte die werdende Mutter Übungen, bei denen sie sich schütteln oder strecken muss oder mit dem Körpergewicht von den Zehenspitzen auf die Fersen fällt. Auch Bewegungen mit starker Beugung oder Druck gegen den Bauch sind tabu.

Qigong ist zudem eine gute Möglichkeit, sich auf die Geburt vorzubereiten. Regelmäßige Übungen ab der 32. Schwangerschaftswoche verkürzen die Eröffnungswehen und senken den Schmerzmittelbedarf. Die Frauen lernen verschiedene Atemübungen und erfahren, wie sie mittels ihrer Vorstellungskraft persönliche „Kraftorte“ aufsuchen, dort Energie tanken und in die richtigen Bahnen lenken können. Schließlich ist die Methode eine prima Kraftquelle für

junge Mütter. Sie finden für ein ausgiebiges Entspannungsprogramm oft wenig Zeit. Mit dem „Stillen Qigong“ können sie dagegen rasch ihre Energie auffrischen. Viele Übungen gründen auf minimalen Bewegungen, da allein eine gute Haltung, Atmung und Vorstellungskraft viel bewirken. Entsprechend lassen sie sich jederzeit, unmerkelt und überall im Alltag ausführen – ob am Wickeltisch, in der Warteschlange oder in der Straßenbahn.

*Dr. Zuzana Sebková-Thaller,
Präsidentin der Deutschen
Qigong-Gesellschaft,
Markt Berolzheim*



Fit und gesund

DAS „INNERE LÄCHELN“

Schließen Sie die Augen und lächeln Sie sich selbst und Ihrem Inneren zu. Dieses „innere Lächeln“ ist das wichtigste Element im Qigong. Es bedeutet, sich selbst zu akzeptieren und es gut mit sich zu meinen. Nur dann können Sie Ihre körpereigene Energie entspannt fließen lassen, den Atem zu jeder einzelnen Zelle schicken und Ihre Wirbelsäule elastisch halten.

INFORMATION

Deutsche Qigong-Gesellschaft:

Fon: 073 47 / 34 39.

E-Mail: contact@qigong-gesellschaft.de

Web: www.qigong-gesellschaft.de

Hier finden Sie zudem eine Liste von Hebammen, die Qigong zur Geburtsvorbereitung praktizieren.