



Die Wirbelsäule bleibt durch die Übungen im Qigong elastisch durch das ständige Spiel von Belastung und Entlastung einzelner Wirbel. Dies sorgt für eine „beschwingte Stimmung“.

„Qigong-Geburten“

Qigong ist eine Universalmethode zur Pflege der Lebensenergie. Die eigene Lebenskompetenz wird gefördert, wenn diese Methode zum ständigen Begleiter im Leben einer Frau wird. Gebärende wie Hebammen werden gelassener und darin bestärkt, sich gegenseitig zu vertrauen. > Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Heute zählt „Qigong in der Schwangerschaft und bei der Geburt“ zu den ganzheitlichen Methoden, die im Begriff sind, sich vielerorts in der Geburtshilfe zu etablieren. Dennoch handelt es sich um eine verhältnismäßig junge Disziplin, die die Chinesen in China, woher Qigong stammt, nicht kennen. Als ich damit 1986 während der Schwangerschaft und bei der Geburt meines vierten Kindes angefangen habe, wurde mir von allen mir bekannten chinesischen Meistern, ebenso wie von meinen deutschen Kollegen, davon abgeraten. „Nicht in der

Schwangerschaft!“ – das galt damals sowohl für Qigong wie für Akupunktur. Die einzige, die mir die Stange gehalten hat, war Dr. Josefine Zöllner, die „Grande Dame“ des Qigong in Deutschland, die das erste umfassende Buch darüber schrieb. Bei ihr habe ich zunächst Qigong gelernt.

Ein Wagnis

Ich wagte den Schritt – und gewann. Es hat mir nicht nur zu einer guten Kondition verholfen. Bei der Geburt konnte ich mich gut entspannen, die Eröffnungswehen dauerten erstaunlich

kurz, ich konnte die Schmerzen wesentlich besser verkraften und bei den Austreibungswehen gut loslassen. Das war ein großer Unterschied zu den Geburten davor. Bei meinen weiteren drei Geburten hatte ich die Möglichkeit, die Methode selbst noch zu erproben und sie auch weiter zu entwickeln und zu verfeinern. Auch wenn jede Geburt anders war, zeichnete alle meine „Qigong-Geburten“ das Gefühl der inneren Ruhe aus, das mich gesammelt und klar durch die Geburt getragen hat. Mit der Zeit fing ich an, andere werdende Mütter zu begleiten

und die allmählich ausgefeilte Methode an Qigong-Kursleiterinnen und Lehrerinnen, die bereits Hebammen und Geburtshelferinnen waren, weiter zu geben. Ab dem Ende der 1990er Jahre begann ich, die Methode auch im Rahmen von Weiterbildungen für Hebammen zu unterrichten. 1998 erschien mein Buch „Lächelnd gebären. Qigong zur Geburtsvorbereitung“.

Der Grund der großen Akzeptanz der Methode sowohl durch die schwangeren Frauen wie auch durch die Hebammen liegt vor allem darin, dass Qigong in der Schwangerschaft sehr vielfältig helfen kann und es auch keine Nebenwirkungen hat. Weiterhin mag dazu der „Win-win“-Effekt beitragen, von dem vor allem die Hebammen profitieren, weil die Arbeit mit Frauen, die ihre ganze Aufmerksamkeit und Kraft konzentriert einsetzen, wesentlich angenehmer ist. Qigong weckt aber auch bei den Hebammen selbst, die es praktizieren, erstaunliche Kräfte für ihre oft sehr anstrengende Arbeit.

Die Methode

Qigong ist eine uralte gesundheitspflegende chinesische Methode – man schätzt ihr Alter auf 3.000 bis 5.000 Jahre. Sie geht davon aus, dass alles, was lebt, mit der Lebensenergie (Qi) durchflossen wird und am Leben gehalten wird. Fließt diese Energie in ihren Bahnen (Meridianen) kräftig und unbehindert, ist der Mensch gesund. Durch Blockaden im Fluss entstehen Energiestauungen, die Missempfindungen und Krankheit verursachen. Akupunktur und Qigong tragen zur Lösung der Energieblockaden bei und zur Kräftigung und Harmonisierung des Energieflusses, was das eigene Immunsystem stärkt und zur Genesung führt. Ursprünglich wurde Qigong vor allem in den chinesischen Adelsfamilien und in Klöstern praktiziert.

In der Revolution, als die meisten Klöster säkularisiert worden sind, wurde Qigong zunächst verboten. Erst als das Mao-Regime merkte, dass Menschen, die sich wohl fühlen und ihre Gesundheit im weitesten Sinne schätzen und pflegen, auch besser produzieren können, wurde Qigong nicht nur zugelassen, sondern dem ganzen chinesischen Volk zugänglich gemacht.

In der Kaiserzeit waren Qigong-praktizierende Frauen große Ausnahmen. Erst in der Volksrepublik China kam der Frau eine selbstständige Rolle neben dem Mann zu – und seitdem sah man Frauen neben den Männern in den Parks üben. Die Macht der Geschichte und die traditionelle Weise des chinesischen Denkens wurden aber auch durch die Revolution nicht gebrochen. Deshalb überrascht es nicht, dass sich die chinesischen Akupunkteure bis in die 80 Jahre geweigert haben, eine schwangere Frau zu akupunktieren, und dass die chinesischen Qigong-Meister strickt dagegen waren, dass schwangere Frauen Qigong praktizieren.

Innere Ordnung erfahren

Für die Chinesen bestehen klare Wechselwirkungen zwischen der körperlichen und der seelisch-geistigen Haltung. Bereits der Qigong-Stand vermittelt Ruhe, Ausgewogenheit und Vertrauen. Wodurch? Dadurch, dass die Übenden lernen, eine stabile – aber nicht statische – Haltung einzunehmen. Qigong lehrt Achtsamkeit und entfaltet die Wahrnehmung. „Wo die Wahrnehmung ist, da ist Energie“, sagen die Chinesen. Allein durch die sinnliche Anwesenheit im eigenen Körper entfaltet sich Energie.

Durch die Körperform werden die Übenden zu den Hauptquellen ihrer Kraft geführt: Die senkrechte Körperachse verbindet uns mit den Urquellen unserer Existenz – der Erde, auf der wir fest stehen, und dem Himmel, der sich über uns wölbt. Sie

zeigt uns die Polarität unseres menschlichen Wesens. Durch unsere aufrechte Haltung haben wir denselben Anteil an Himmel und Erde, sind Materie – aus Fleisch und Blut, die man anfassen kann, und sind Himmel, der weit und leicht und nicht zu fassen ist. Die Dichte und Schwere bindet uns an die Erde und schenkt uns die Fähigkeit, standhaft zu sein und in uns zu ruhen. Der Himmel, mit dem wir auch das Göttliche assoziieren, richtet uns förmlich auf. Beim Qigong-Stand visualisieren wir oft einen unsichtbaren Faden, der von unserem Scheitel zum Himmel führt und an dem wir befestigt sind, wodurch unsere Wirbelsäule „begradigt“ wird, so dass wir das Gefühl haben, „im Lot zu sein“ und „gehalten und geführt zu werden“. Der Himmel schenkt uns den Geist mit seiner Leichtigkeit und Fähigkeit zur Transformation. Allein durch unsere Ausrichtung stehen wir also in einer ständigen Verbindung mit diesen Polen, deren glückliche Verbindung wir selbst sind: „vergeistigte Materie“ und „verfestigter, geerdeter Geist“. Kein Wunder, dass wir uns getragen und gehalten fühlen!

Die anderen zwei Achsen unseres Körpers wurden im chinesischen Qigong nie thematisiert. Für das Verständnis des westlichen Menschen, der in der Welt der Kommunikation vollkommen aufgeht, haben sie aber große Bedeutung.

Die sagittale (von lateinisch „sagitta“: Pfeil) Achse zwischen der Körpervorderseite und Rückseite, die die Räume vor uns und hinter uns verbindet, zeichnet uns als geschichtliche Wesen aus, die eine Geschichte haben. Diese Seiten sind sehr unterschiedlich. Während unser Rücken in die bereits durchgangenen Räume „blickt“, sind uns unsere Augen immer schon voraus – stets in die Räume vor uns gerichtet, unsere nächsten Schritte leitend. Dieser Achse folgen wir auf unserem Lebensweg von unserer Herkunft in unsere Zukunft.

20 Jahre CorpoMed... Qualität schafft Vertrauen

**Bis zu 30% Rabatt für alle
medizinischen Fachkräfte und
Einrichtungen.**

Nur bei Mama im Arm ist es noch schöner!
CorpoMed bietet eine große Auswahl
verschiedener Kissenformen und -bezüge!

Inletts auch gummiert lieferbar!

**Fordern Sie unsere Preisliste an
oder besuchen Sie uns im Internet!**



CorpoMed Gesundheitskissen e.K.
Vierländer Straße 14 • D-21502 Geesthacht
Tel. 0 41 52/88 39-0 • Fax 0 41 52/88 39-39
www.corpomed.de • info@corpomed.de



ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
CorpoMed Stillkissen
Art.-Nr. 1100

sehr gut
Kompakt Schwanger-
kissen & Geburt 2009

TEXTILES VERTRAUEN
Schadstoffgeprüfte Textilien
nach Öko-lex Standard 100
Prod.Nr. 96.0.7235 - 81 (Hohentauern)

Die frontale Achse, die durch die Schmalseiten unseres Körpers nach links und rechts von uns führt, verbindet uns miteinander und mit allen Menschen und Wesen im Augenblick der Gegenwart. Unsere Ohren sind dahin ausgerichtet, dass wir aufeinander hören, und unsere Hände, dass wir sie uns reichen und die Kraft der Gemeinsamkeit spüren.

Das Herz

Die Mitte aller Achsen ist das Herz. Das Herz ist der gemeinsame Punkt, der alle Pole verbindet. Es ist der Schlüssel zum Ganzen, der den Zugang zu uns selbst und zu allen Quellen unserer Lebenskraft öffnet. Wer das erfährt, weiß, dass wir jede Übung dort beginnen müssen. Mit dem „inneren Lächeln“ entfaltet sich die Herzensenergie: Wir gehen förmlich auf und strahlen es auch nach außen. Die Herzensenergie verwandelt alles – unsere Wahrnehmung und mit ihr auch die Welt. Plötzlich betrachten wir uns selbst nicht mehr wie gewöhnlich. Diese Energie macht aus der neut-

lächeln schenken, merken wir, wie sich viele Spannungen lösen, der Atem sich vertieft und der ganze Körper besser versorgt wird mit Energie. Da Qigong den ganzen Menschen betrifft, lösen sich Spannungen, Ängste und Traumata auf allen Ebenen. Wie sich nachweisen lässt, kann Qigong Gemütsschwankungen, Angstzustände, zuweilen auch Depressionen während der Schwangerschaft und nach der Geburt positiv beeinflussen. Dadurch, dass die Frauen den Zusammenhang zwischen den Übungen und ihrem Zustand wahrnehmen, fühlen sie sich sicherer. Sie nehmen wahr, dass sie nicht einfach einem Zustand oder einer Stimmung „ausgeliefert sind“, sondern selbst etwas in ihrer Lage tun können.

Qigong in der Schwangerschaft

Wir sehen, dass Qigong mehr ist als eine Entspannungstechnik oder Gymnastik, auch wenn es zum Teil dieselben Wirkungen vorzuweisen hat. Es sorgt für eine gute Kondition in der Schwangerschaft und führt zur Entspannung. Es

gungen sind, die durch den Atem initiiert und durch die Übungen willentlich verstärkt werden können. Die Energie, die durch die Wellen-, Wirbel- und Spiralschwingungen entstehen, werden durch die Wirbelsäule einerseits weiter aktiviert, andererseits auch zum Gehirn transportiert, und zu allen Organen sowie bis zu den Extremitäten und der Außenhülle verteilt. Die unmittelbare Wirkung lässt nicht lange auf sich warten: Hände und Füße werden warm, der Energiepegel und damit auch die Lust am Leben steigen. Die Wirbelsäule, die auch im Alltag ständig schwingt „wie ein junger Bambusbaum im Wind“, bleibt elastisch durch das ständige Spiel von Belastung und Entlastung einzelner Wirbel und sorgt für eine „beschwingte Stimmung“. Die Eigenart dieser Qigongart, die ursprünglich aus dem hohen Tibet stammt, ist, dass sie mit dem Beckenboden und dem ganzen Raum des Beckens – dem so genannten Michu – dem „Geheimen Ort“ („Mi“ – „geheim“, und „Chu“ – „Ort“) verbunden ist. Der Michu wiederum ist energetisch verbunden mit der Stirn. Beide haben die Eigenart, Sorgen, Ängste und Traumata an sich zu binden, was die Stirn wie den Beckenboden zusammenzieht und energetisch nahezu undurchdringlich macht. Deshalb werden am Anfang des Übens, aber auch ständig während der Übungen, die beiden Stellen energetisch „geöffnet“, indem die Übungen dahin lächeln und atmen. So lassen sie sowohl die einzelnen Zellen wie auch die ganzen Gebiete mit Hilfe der Vorstellung „erblühen“. Der ganze Raum des Beckens formt dann eine lebendige atmende Blütenbeckenschale, die ihren Nährboden in der Mutter Erde hat.

Der durchlässige Beckenboden

Der „Michu“ atmet und jede Zelle seiner Zellen genießt den Atem mit allen Sinnen. Dadurch wird das ganze Beckenbodengewebe gestärkt. Gleichzeitig wird die „Fähigkeit“ des Beckenbodens geschult und für die Geburt und die Zeit nach der Geburt vorbereitet. In der Blütenbeckenschale des Michu – des „geheimen Orts“, der das ganze Becken umfasst – ist der Fötus eingebettet. Durch jeden Atemzug wird er mit lichten Atemschwaden umhüllt, gestreichelt und genährt. Die Schwangeren sind auf diese Weise mit ihrem heranwachsenden Kind in einem ständigen Gespräch. Die wachsende energetische Durchlässigkeit des Beckenbodens harmonisiert und aktiviert den Energiefluss des Funktionskreislaufs des Nieren- und des Blasenmeridians. Sie führt zu einer gesteigerten Vitalität. Viele Frauen, die diese Art von Qigong in

» Qigong schenkt der Frau den Glauben an ihre eigenen Kräfte. «

ralen Materie die Mater, die Mutter Erde, unsere Urmutter, die uns nährt und die wir lieben. Sie öffnet den Zugang zu der geistigen Dimension des Himmels. Nach hinten entfaltet sie die verdichtete Erfahrung unserer Vorfahren und stützt und schützt uns dadurch den Rücken. Nach vorne schenkt sie den Weitblick, der den Blick unserer Augen weitet und neue Ausblicke und Visionen bietet. Die Herzenskraft verbindet uns alle miteinander und ermöglicht das tragende Gefühl der Verbundenheit mit allen Mitmenschen und Mitwesen im Augenblick der Gegenwart. So erfährt der Übende sich von allen Seiten geführt, getragen, gehalten, gestützt und genährt – eingebunden und vernetzt – einfach am richtigen Ort zur richtigen Zeit. Das stärkt das Vertrauen in das Leben.

Der Atem

Der Atem stundet die Zeit. Die Herzenskraft verwandelt ihn vom Sauerstoffversorger zum Geschenk des Lebens, in dessen Fluss wir ruhen. Wenn wir ihn als einen Freund in alle Räume unseres Körpers einladen, seine Anwesenheit dort genießen und ihm unser inneres

stärkt die Abwehr und pflegt unsere Gesundheit. Deshalb wird es prophylaktisch zur Erhaltung der Gesundheit eingesetzt. Aber auch die spezifischen Schwangerschaftsbeschwerden lassen sich mit Qigong beeinflussen: Die Übelkeit im ersten Trimenon lässt sich deutlich mindern, die Ödeme merklich verringern oder ganz wegbringen und der Blutdruck meist gut regulieren. Qigong hilft auch bei den meisten Wirbelsäulenproblemen und anderen Beschwerden, die mit dem zunehmenden und anders verteilten Gewicht zusammenhängen. Das Schöne dabei ist, dass es gerade die sanften Bewegungen sind, die so wirksam sind. Die Übenden lernen, respektvoll mit dem eigenen Körper umzugehen, ihm zu entsprechen und alle Schmerzen und Körpergrenzen beim Üben zu respektieren. Was nicht körperlich ausgeführt werden kann, kann mit Hilfe der Vorstellung erreicht werden – die Wirkung ist dieselbe.

Das blühende Becken

Am besten ist in der Schwangerschaft das Chan Mi Gong („geheime Meditationsübungen“) geeignet, dessen Hauptthema Wirbelsäulenbewegungen und Schwin-

der Schwangerschaft praktiziert haben, nahmen ihr Wissen und Können in das nachgeburtliche Leben mit und berichten von einem erfüllten Sexualleben.

Qigong bei der Geburt?

Auch direkt bei der Geburt hat sich Qigong als sehr hilfreich erwiesen. Die Frauen lernen, sich zu entspannen, auf sich selbst zu horchen, dem Rhythmus ihres Atems zu folgen, sich von ihm tragen zu lassen und mit Hilfe der Vorstellungskraft die Öffnung des Muttermundes zu beschleunigen. Vor allem die zweite und dritte Basisübung des Chan Mi Gong, die die Wellen- und Spiralbewegung der Wirbelsäule thematisieren, unterstützen die Geburt. Die Welle eignet sich besser für diejenigen, die die Sitzposition bevorzugen. Durch die Atemwelle getragen und bewegt, visualisiert die Gebärende den lichten Atemstrom, den sie aus ihrem Kraftort – am besten von einem mächtigen Baum – holt und verbindet sich somit direkt mit der Kraft der Erde, die sie einatmend nährt und ihr ausatmend ihren Gebärmutterhals weitet. Die Spiralbewegung kann im Gehen, im Stehen wie im Knien und Sitzen ausgeübt werden. Den Rhythmus geben der Atem und die schwingende Wirbelsäule vor. Die Gebärende lässt sich davon wiegen, stimmt ein und weitet mit der Vorstellung eines nährenden Lichtstroms von oben den Gebärmutterhals.

Dem Körpergewicht hilft das schwerelose nährnde Licht, das sich von oben in sie nach unten versenkt. Bilder des Lächelns und Blühens helfen ihr zu entspannen, geschehen zu lassen und im richtigen Augenblick – wie das Kind beim Schaukeln – einzustimmen. Es geht darum, die Wehen zum Freund und Träger der Kraft zu machen und sie, wie auch die Atemwellen, als „Träger“ anzunehmen, auf und mit ihnen zu „surfen“ und dabei eigene Kräfte zu sparen. Das lindert ebenso den Schmerz. „Loslassen und sich verlassen“ ist das Thema, und zwar auch bei den Austreibungswehen. Als „gesammelt“, „konzentriert“, „anwesend“, „ganz dabei“, „vom Glück durchströmt“ bezeichneten einige Gebärende ihre Geburtserfahrung mit Qigong.

Qigong im Wochenbett

Die ersten Tage nach der Geburt kann Qigong sehr erleichtern. Dem Stimmungswechsel, der Schwermut, der Ungeduld mit sich selbst und allen psychische Schwankungen können die Wöchnerinnen gut begegnen mit allen Übungen, die das innere Lächeln entfal-

ten und pflegen, und mit dem „Kleinen Himmlischen Kreislauf“ – einer Übung aus dem „Stillen Qigong“, die mit Hilfe der Vorstellung der Körpermittellinie folgt, und mit einer leuchtenden Linie auf ihr kreist. Die Rückbildung können Übungen unterstützen, die eine bewusste Atemführung und Visualisierung kombinieren.

Qigong bezeichnet nicht nur bestimmte Übungen zur Energiepflege. Es ist Pflege unserer Lebensenergie schlechthin, die mit Liebe und Achtsamkeit einhergeht und in jeder Lebenslage angewandt werden kann.

Deshalb überrascht es nicht, dass Qigong auch gut bei der Arbeit mit Neugeborenen einsetzbar ist. Baby-Qigong-Massagen und das stille Singen von heilenden Lauten (Mantren) verleihen den Neugeborenen wie den Müttern innere Ruhe und Zufriedenheit. Sie tragen zur Entfaltung der Sinneswahrnehmung bei. In Krabbelgruppen ist Qigong sehr beliebt.

Mehr Lebenskompetenz

Qigong kann als eine Methode angesehen werden, die allgemein die Lebenskompetenz der Frau steigert. Es ist eine Universalmethode zur Pflege der Lebensenergie, die zu einem ständigen Begleiter auf dem Lebensweg werden kann. Qigong schenkt der Frau den Glauben an ihre eigenen Kräfte. Sie selbst kann etwas für sich tun und tut es auch. Es gibt den beiden, der Gebärenden wie der Hebamme, das, was sie brauchen – die Gelassenheit wie auch die gesammelte Kraft, den gemeinsamen Grundton, der ihre nonverbale Verständigung gewährleistet, und vor allem das Vertrauen, im richtigen Augenblick das Richtige zu tun. ●

Die Autorin

Dr. Zuzana Sebková-Thaller ist Mutter von sieben Kindern, Kunsthistorikerin, Qigong-Pionierin und Buchautorin. Durch ihre Lebensgeschichte inspiriert, entwickelte sie Ende der 1980er Jahre zwei neue Qigong-Disziplinen, die es im Ursprungsland China bislang nicht gab: das „Qigong mit Kindern und Jugendlichen“ und das „Qigong in der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung“. Ihre jahrzehntelange Erfahrung gibt sie in zahlreichen Büchern, Artikeln, Tonträgern und Lehr-DVDs wie auch über Aus- und Fortbildungen in Deutschland und anderen europäischen Ländern weiter. Sie praktiziert auch Therapeutisches Qigong und widmet sich vor allem dem Qigong bei Krebs und bei Multipler Sklerose.

Kontakt:

zs@qigongweg.de