

氣功孕期

Qigong in der Schwangerschaft

Lehrerarbeit

eingereicht von

Sabine Schramm
Schwabthal 34
96231 Bad Staffelstein

März 2023

Ausbildungsort:
TAO Bamberg

Ausbilder:
Helmut Bauer
Dieter Hölle

Inhalt

Einleitung.....	2
1. Schwangerschaft und Geburt	3
1.1 Anatomie und Physiologie des weiblichen Beckens	3
1.2 Physiologische Abläufe im Sinne der TCM.....	6
1.2.1 Pô, Hun und Ming	6
1.2.2 Beteiligte Organe und Meridiane	7
Organe	7
Meridiane.....	7
1.2.3 Die Gebärmutter als außerordentliches Organ.....	11
2. Qigong in der Schwangerschaft	12
2.1 Hinweise für Übungen in der Schwangerschaft	12
2.2 Mögliche Übungen in der Schwangerschaft	13
Übung 1: „Wecke das Qi“	14
Übung 2: „Öffne dein Herz“	14
Übung 3: „Himmel und Erde verbinden“	14
Übung 4: „Der Bär schabt genüsslich seinen Pelz in der Sonne“	15
Übung 5: „Den Rock glätten“	15
Übung 6: „Chong Mai“	15
Übung 7: „Das Tor öffnen“	16
Übung 8: „Kleiner Energiekreislauf“	16
Übung 9: „Yin und Yang in Einklang bringen“	16
Übung 10: „Energie schöpfen“	16
3. Bericht einer Übungseinheit „Qigong in der Schwangerschaft“	17
Fazit	18
Literaturverzeichnis.....	19

Einleitung

Seit meiner Prüfung zur Qigong-Kursleiterin im Herbst 2020 haben sich immer wieder Situationen ergeben, in denen Menschen mich fragten, ob „man da mit Qigong auch etwas machen könne“ und beschrieben unterschiedliche Beschwerdebilder. Einige Male ergaben sich Gespräche mit schwangeren Frauen, die wissen wollten, inwiefern Qigong sich positiv auf Schwangerschaft und Geburt auswirken könnte.

In Erinnerung an meine eigenen Geburtserlebnisse, begann ich neugierig zu recherchieren, mit der Erkenntnis, dass zu diesem Thema nur wenig Material erhältlich ist. Dies sollte nicht verwundern, war doch Qigong Frauen lange Zeit vorenthalten und vorwiegend von Mönchen in Klöstern gepflegt worden.

In mir entstand dennoch immer mehr das Bedürfnis, die Wirksamkeit von Qigong in der Schwangerschaft genauer zu betrachten. Auch durch meine Ausbildungen zur Doula Geburtsbegleiterin und Kursleiterin für Hypnobirthing liegt es mir sehr am Herzen, schwangere Frauen gut auf ihrem Weg zu begleiten.

Die Betrachtungsweise der TCM mit ihrer tiefen Verwurzelung in der Natur erscheinen mir geradezu prädestiniert.

„„Geburt“ ist ein Geschehen, in dem die Natur sich selber hervorbringt. *Natur* kommt von *nati*, „was im Begriff ist, geboren zu werden“, „was eben geboren wird“. Schon das Wort bedeutet ein „fortwährendes Gebären“. Die *Geburt* ist das Ereignis, das der Natur ihren Namen gegeben hat. Es gibt kein größeres Geschehen. Wir sind ganz in diesem Urgeschehen des Lebens eingebettet.“ (Šebková-Thaller, 1998)

In der Rechtsphilosophie definiert Jan Bretschneider: „Die Natur (lat. *natura* – die Geburt) meint das, was vom Menschen nicht geschaffen wurde“. (Bretschneider, 2022)

Die Definition bei Wikipedia lautet: „Natur (lateinisch *natura* von *nasci* „entstehen, entspringen, seinen Anfang nehmen, herrühren“).“ (Natur, 2022)

In Bezug auf Schwangerschaft und Geburt bekommt „Pflege der Lebenskraft“ noch einmal eine besondere Bedeutung.

In dieser Arbeit möchte ich zum einen auf Anatomie und Physiologie eingehen und zum anderen Übungsbeispiele darstellen, die häufig auftretende Beschwerden lindern und die Mutter bei fortschreitender Schwangerschaft und bei der Geburt unterstützen können.

1. Schwangerschaft und Geburt

1.1 Anatomie und Physiologie des weiblichen Beckens

Das weibliche Becken ist flacher und breiter als das männliche Becken, um genügend Platz für die Entwicklung des Kindes zu ermöglichen. Das Becken besteht aus mehreren Knochen, die mit straffen, zur Geburt hin jedoch stark aufgelockerten Gelenken verbunden sind.



Abbildung 1: Das weibliche Becken
Quelle: eigenes Foto

Die Beckenregion stellt den untersten Körperabschnitt des Rumpfes dar und besteht aus Beckengürtel und Damm.

Der knöcherne Beckengürtel bildet das Gerüst des Beckens und ist komplett mit Muskeln ausgekleidet. Er besteht aus zwei Hüftknochen und dem Kreuzbein. Die Beckenknochen werden durch das Schambein und das Iliosakralgelenk zusammengehalten und durch die Beckenmuskulatur gestärkt (siehe Abbildung 1).

Ein für die Geburt wichtiger Muskel ist der Lendenmuskel (siehe Abbildung 2), der als „Haltemuskel“ fungiert und dazu neigt, sich zu verkürzen. Er ist der einzige Muskel, der Beine und Rumpf direkt miteinander verbindet. Ist er verkürzt oder verspannt, kann sich möglicherweise das Baby deswegen nicht in das Becken hinab bewegen.

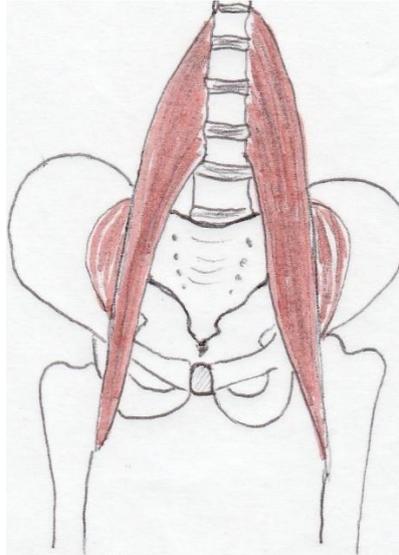


Abbildung 2: Becken mit Lendenmuskel
Quelle: eigene Zeichnung

Das Becken wird in Großes Becken und Kleines Becken eingeteilt. Das große Becken liegt im oberen Bereich zwischen den Darmbeinschaufeln, das kleine Becken im unteren Bereich zwischen Beckeneingang und Beckenausgang.

Im kleinen Becken befinden sich die unteren Teile des Harn- und Verdauungssystems (Harnleiter, Harnblase, Harnröhre, Rektum), die inneren Geschlechtsorgane (Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter, Vagina) sowie die äußeren Geschlechtsorgane.

4

Der Beckenboden hat die Form eines Trichters und hat eine haltende und öffnende Funktion, die elementar wichtig ist für die Drehung des Kindes in den längsovalen Beckenausgang.

Durch mehrere Muskelschichten werden die Beckenorgane an ihrem Platz gehalten. Diese Muskeln verschließen das Becken nach unten (vgl. Abbildung 3).

Die untere Schicht zieht vom Schambein zum Steißbein und hat ihren Reflexpunkt auf der Stirn zwischen den Augenbrauen.

Die mittlere Beckenbodenschicht geht von einem Sitzbeinhöcker zum anderen und kleidet das Becken nach vorne aus, der Reflexpunkt liegt zwischen den Schulterblättern.

Die innere Schicht hat ihren Reflexpunkt am Kiefer und kleidet das Becken innen vom Beckeneingang aus.

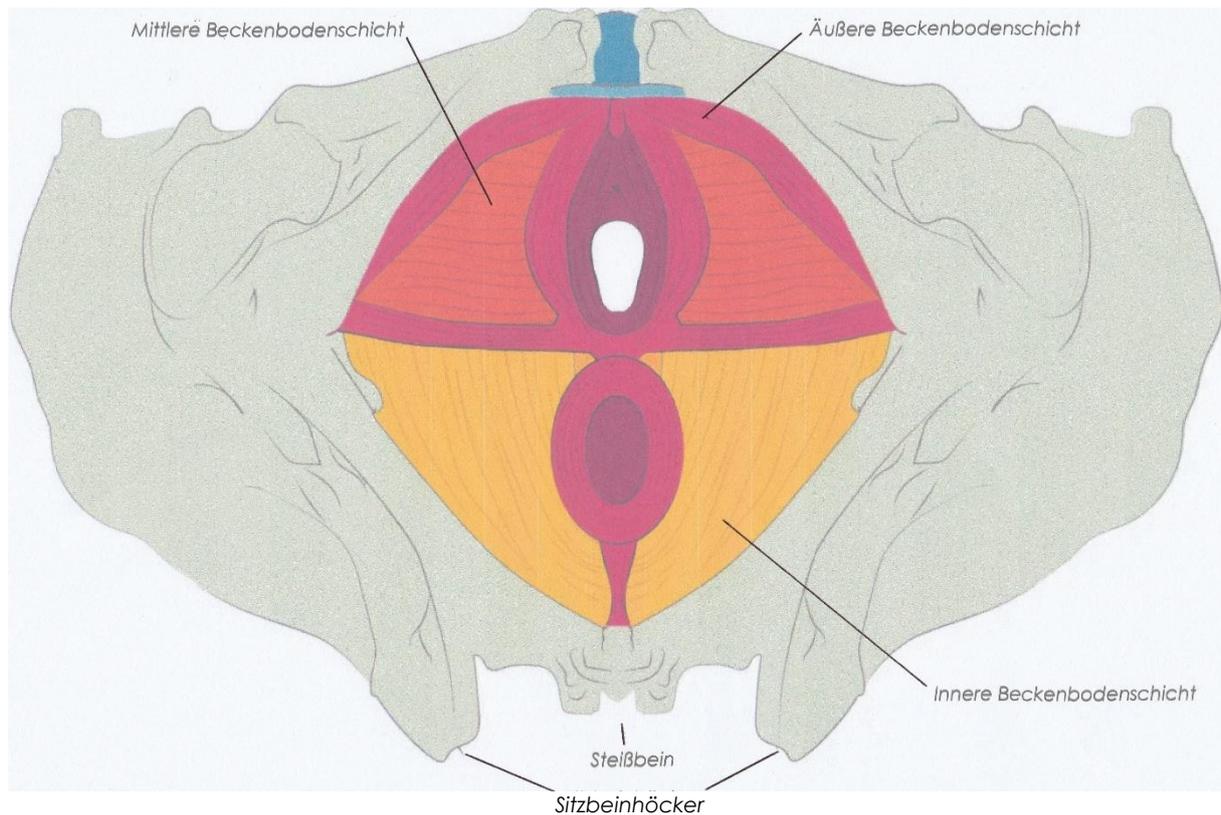


Abbildung 3: Beckenbodenschichten

Quelle: www.mammacita.de, Beschriftung durch Sabine Schramm

Besondere Aufmerksamkeit möchte ich auf die Gebärmutter (Uterus) richten, die natürlich für die Zeit der Schwangerschaft und der Geburt eine Hauptrolle einnimmt.

Der Uterus ist ein Hohlraum, zählt aus diesem Grund zu den Hohlorganen und beherbergt die Plazenta und das Baby. Er ist birnenförmig und wird von acht Bändern gestützt, die ihn weich federnd positionieren und halten. Durch die gesamte Schwangerschaft hindurch wird das Baby von der Gebärmutter ernährt und getragen.

Die Wände der Gebärmutter sind dick, glatt und bestehen aus drei unterschiedlichen Muskelfasern, die nicht willentlich gesteuert werden können:

- die außen liegende Längsmuskulatur bewegt das Baby bei Anspannung (Wehe/Welle) nach unten in den Geburtskanal
- die mittleren Muskelschichten sind mit den Blutgefäßen verbunden
- die innen liegende ringförmige Muskelschicht befindet sich hauptsächlich im unteren Teil der Gebärmutter. Während der Schwangerschaft verschließt sie den Muttermund. Bei der Geburt weitet und verkürzt sie sich während einer Wehe/Welle, damit sich das Baby leicht seinen Geburtsweg entlang nach unten bewegen kann

Dieses muskulöse Gewebe kann sich während einer Schwangerschaft bis zum 15-fachen ausdehnen.

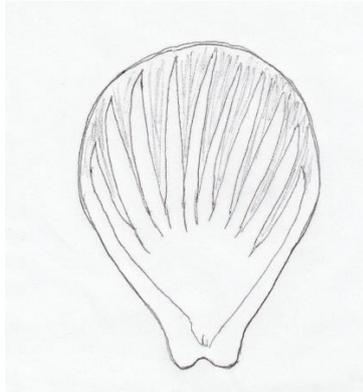


Abbildung 4: Äußere, längs-laufende Muskelfasern
Quelle: Eigene Zeichnung

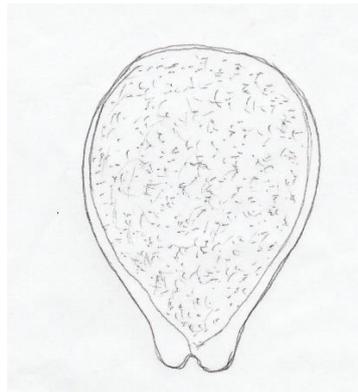


Abbildung 5: mittlere Muskelschichten
Quelle: Eigene Zeichnung

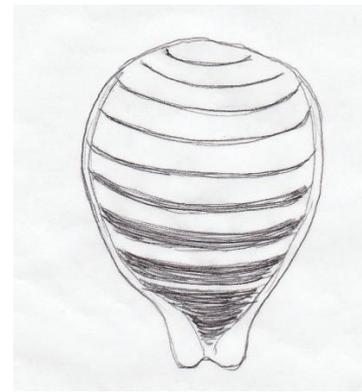


Abbildung 6: innere, ringförmige Muskelschichten
Quelle: Eigene Zeichnung

Bei der Geburt erschweren Stresshormone eine leichte Geburt, indem sie die Muskulatur veranlassen, die Zufuhr von Blut und Sauerstoff zu beschränken. Dadurch spannen sich die ringförmigen Muskeln (siehe Abbildung 6) am Gebärmutterhals an und verengen sich. Die Längsmuskulatur (siehe Abbildung 4) schafft es nicht, die Ringmuskulatur auseinanderzuziehen. Somit wird verhindert, dass sich der Gebärmutterhals entspannen und öffnen kann.

Auf Grund dieser Tatsache und auch, dass die Uterusmuskulatur nicht willentlich gesteuert werden kann, halte ich Qigong in der Schwangerschaft für sehr sinnvoll: Qigong kann neben dem Nutzen für eine entlastende, Beschwerde lindernde Schwangerschaft auch als Möglichkeit für ein positives Geburtserlebnis angesehen werden.

1.2 Physiologische Abläufe im Sinne der TCM

1.2.1 Pô, Hun und Ming

Die Lunge beheimatet die Körperseele *pô*. Die Körperseele entspricht der mütterlichen Yin-Essenz und macht Wachstum, Entwicklung und Entfaltung möglich. *Pô* tritt mit der Geburt („erster Atemzug“) in den Organismus ein und verlässt ihn mit dem Tod („letzter Atemzug“). Die absteigende Bewegung des *pô* manifestiert sich in der Produktion von *jing*, die den Nieren zugeordnet ist.

Die Leber beherbergt *hun*, die Wanderseele oder Etherische Seele. *Hun* gilt als spirituelle Yang-Essenz des Vaters. *Hun* tritt nach der Empfängnis über LG 20 in den Organismus ein. Gefühle werden von der Etherischen Seele *hun* harmonisiert. Die aufsteigende Bewegung des *hun* vergeistigt sich und wandelt sich in Herzgeist *shen*. *Shen* wird durch sie belebt und bewegt.

Ming steht in der chinesischen Philosophie für den Willen des Himmels, den schicksalsgebundenen Zwang bzw. eine Bestimmung. Es bezeichnet stets eine festgelegte Lebensspanne.

„Das Jing der Erde reagiert mit dem Shen des Himmels und erzeugt ein Drittes, Qi, eine richtungsweisende Kraft. Diese ursprüngliche Polarität von Himmel und Erde ist es, die im Lebenstor wohnt und unser Leben konstituiert. Sie ist die Grundlage für alle energetischen Konstellationen im Makrokosmos wie auch im Mikrokosmos. Sie ist die Voraussetzung für die Zeugung, Geburt, Leben und Tod des Menschen, sie ist die Mutter aller Wesen ... Jing Shen, das Zusammenwirken von Essenz und Geist, Möglichkeit und tatsächliche Präsenz, ist hier zu Hause“ (Udo Lorenzen).

1.2.2 Beteiligte Organe und Meridiane

Organe

Da das Blut (xue) im Wachstumsprozess des ungeborenen Kindes eine wichtige Rolle spielt, sind Leber, Milz und Niere drei bedeutungsvolle Organe:

Die Leber, da ihre Aufgabe in der Speicherung des Blutes liegt und im freien Fluss von Qi und Blut.

Die Milz, die zuständig ist für den Transport von Nahrungs-Qi und Umwandlung, die aber auch das Blut kontrolliert. Sie produziert zudem postnatales *jing* für das Wachsen des Kindes.

Die Niere als Wurzel des Lebens – als Essenz-Speicher –, die als Grundlage die angeborene Essenz beherbergt und die fortwährend durch die Essenz aus der Nahrung ergänzt wird.

Der Zusammenhang vom Uterus mit Herz und Magen soll an dieser Stelle ergänzend erwähnt werden:

In Verbindung mit der Niere trägt das Herz zur Bildung von Menstruationsblut bei. Auch emotionale Dysbalancen, die Frauen während der Menstruation erleben können, erklären sich im Zusammenhang von Uterus und Herz.

Über den Chong Mai ist der Uterus mit dem Magen verbunden. Diese Verbindung erklärt Symptome wie auftretende Übelkeit und Erbrechen, unter diesen Frauen leiden können während der Schwangerschaft.

Meridiane

Die Ansammlung von Blut und Flüssigkeiten in der Gebärmutter wird von Ren Mai und Chong Mai überwacht. Aber auch die Bedeutung des Dai Mai soll nicht unerwähnt bleiben.

Ren Mai

Ren Mai hat beeinflussende Wirkung auf die Genitalien, den Bauch- und Brustkorbbereich, Lunge, Hals und Gesicht (vgl. Abbildung 7).

Ren Mai wird auch „Konzeptionsgefäß“ genannt und als „Meer der Yin-Leitbahnen“ bezeichnet, da es alle Yin-Leitbahnen beeinflusst. In Hinblick auf Schwangerschaft und Geburt spielt das Konzeptionsgefäß eine

regulierende Rolle auf den Uterus und das Blut. Es ist in der Lage, das Yin zu nähren und des Weiteren das Qi (und somit auch das Blut) im Uterus zu bewegen.

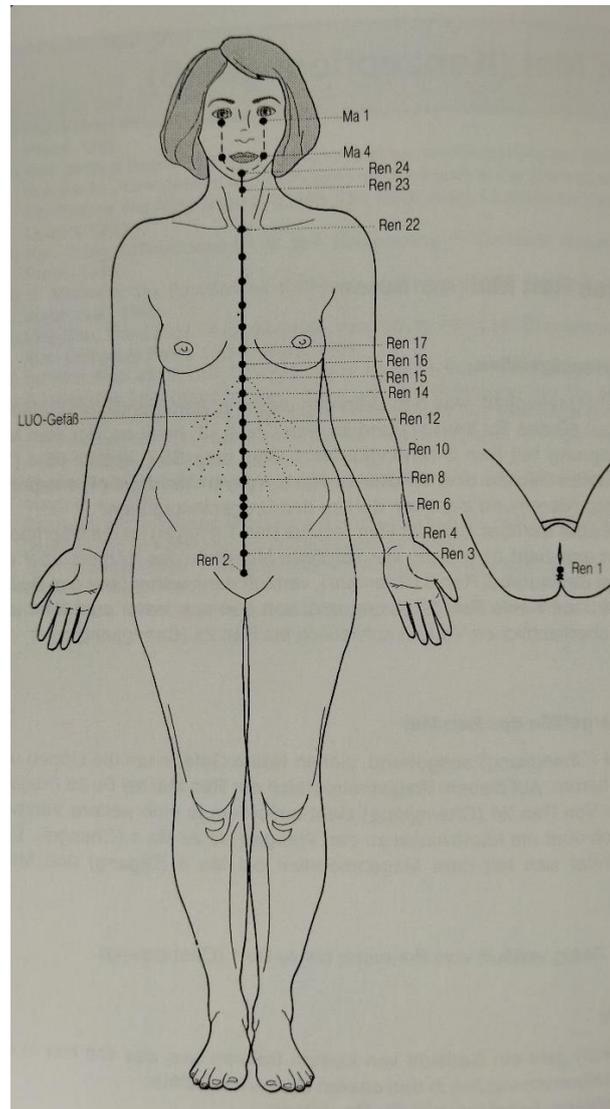


Abbildung 7: Verlauf des Ren Mai
Quelle: Kirschbaum, 2019, S. 68

Chong Mai

Neben den Füßen, den Beininnenseiten, der Lendenwirbelsäule, dem Bauch- und Brustkorbbereich, sowie Herz, Hals, Gesicht und Kopf, beeinflusst Chong Mai auch den Uterus (vergleiche Abbildung 8).

Chong Mai wird auch „Durchdringungsgefäß“ genannt und zudem als „Meer des Blutes“, „Meer der fünf Yin- und sechs Yang-Organen“ und als „Meer der 12 Leitbahnen“ bezeichnet, womit seine zentrale Versorgungsfunktion ausgedrückt wird. Der Chong Mai transportiert Blut und Qi zu den Zang und den Fu und ernährt diese dadurch.

„Die Bezeichnung „Chong“ bedeutet so viel wie „Straße, die strategisch wichtig ist“.“ (Barbara Kirschbaum, Seite 96)

Bereits der Ausdruck „Meer des Blutes“ macht deutlich, dass das „Durchdringungsgefäß“ eine besondere Stellung in Bezug auf Schwangerschaft und Geburt hat, steht es doch eng mit dem Blut im Uterus in Verbindung. Zudem ist Chong Mai mit Nieren-, Magen-, Milz- und Lebermeridian verknüpft.

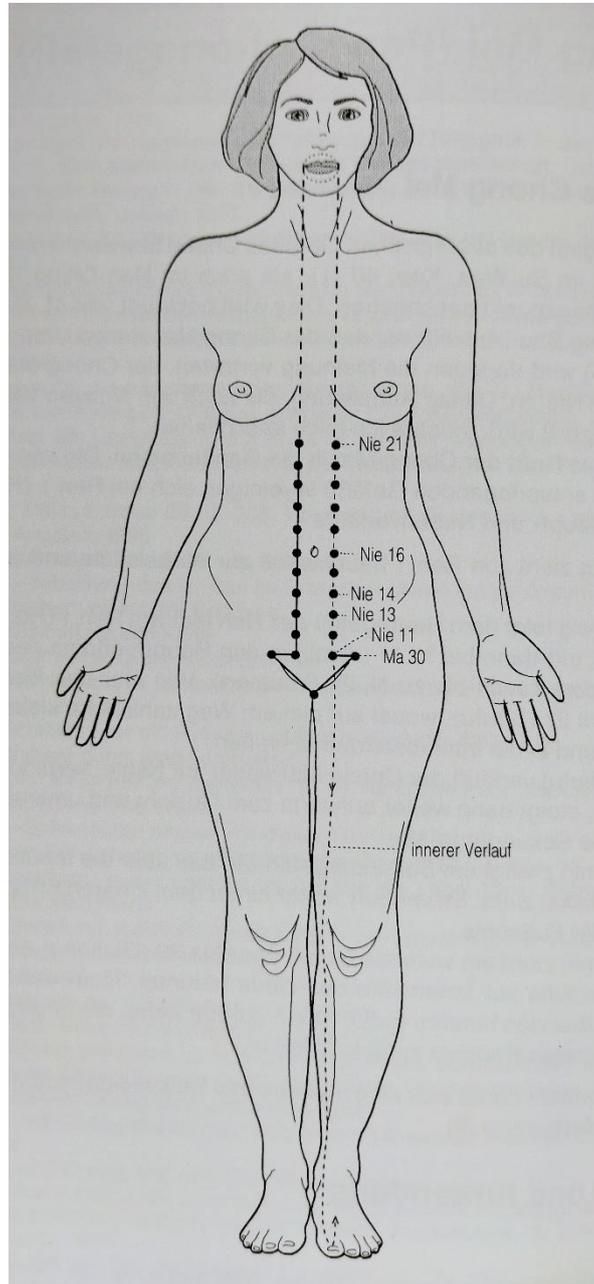


Abbildung 8: Verlauf des Chong Mai
Quelle: Kirschbaum, 2019, S. 94

Dai Mai

Genitalien, Taille und Hüfte werden vom Dai Mai beeinflusst (vergleiche Abbildung 9).

Dai Mai, auch „Gürtelgefäß“ genannt, ist das einzige Gefäß, das horizontal verläuft. Es steht in enger Verbindung mit Leber und Niere, wodurch das Qi des Uterus und auch die Essenz unterstützt werden.

Im Hinblick auf Schwangerschaft und Geburt kann bei einem gefestigten Gürtelgefäß die Gefahr einer Fehlgeburt geringer sein, da das Qi – anders als bei einem schlaffen Gefäß – aufsteigen kann.

Des Weiteren ist der Dai Mai in der Lage, die Zirkulation des Qi in den Beinen zu regulieren. Frauen leiden während der Schwangerschaft nicht selten unter schweren Beinen, Wassereinlagerungen in den Füßen oder auch angespannten Beinmuskeln.

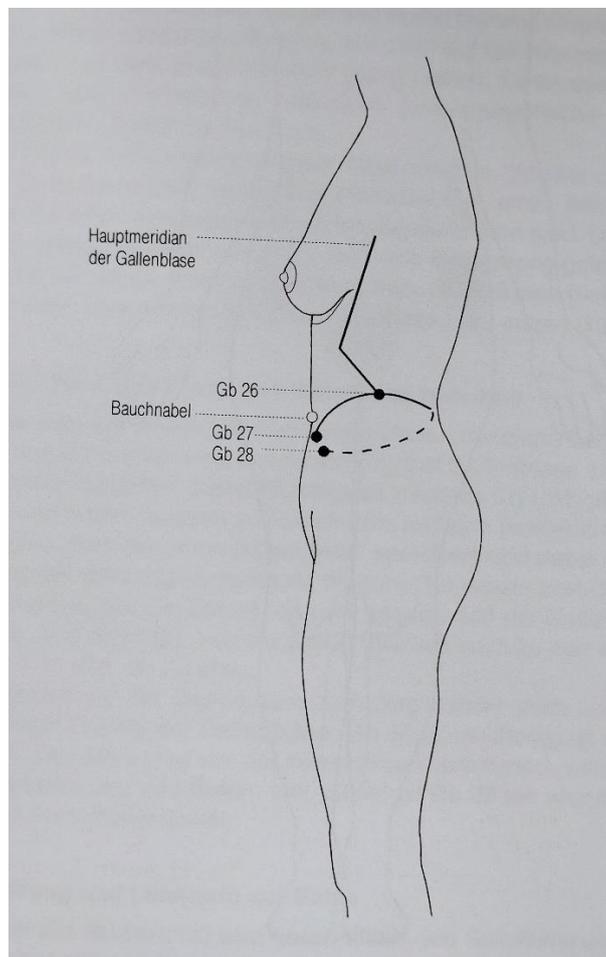


Abbildung 9: Verlauf des Dai Mai
Quelle: Kirschbaum, 2019, S. 115

1.2.3 Die Gebärmutter als außerordentliches Organ

Der Uterus (*zibao*) zählt – neben Gehirn, Mark, Knochen, Blutgefäße und Gallenblase zu den Sechs Außerordentlichen Yang-Organen und stellt das wichtigste dieser Organe dar.

Die Bezeichnung „Außerordentliche Organe“ erklärt sich dadurch, dass diese sechs Organe wie Yin-Organen funktionieren da sie Yin-Essenz speichern, jedoch von der äußeren Form als Hohl(Yang)-Organ gelten.

Bezogen auf die Gebärmutter bedeutet das im Einzelnen:

- ➔ Die Funktion des Speicherns von Blut sowie des Kindes (während der Schwangerschaft) entspricht dem Yin
- ➔ Die Funktion des Lösens/Austreibens von Blut sowie des Kindes während der Geburt entspricht dem Yang

Die Gebärmutter reguliert zum einen den Menstruationszyklus unter Beteiligung der Leber und auch der Niere.

Zum anderen beherbergt und nährt sie das Kind während der Schwangerschaft mit Unterstützung der Nieren-Essenz sowie des Blutes. Hier spielt die oben bereits erwähnte Verbindung zu Ren Mai und Chong Mai eine tragende Rolle (vgl. Abbildung 10).

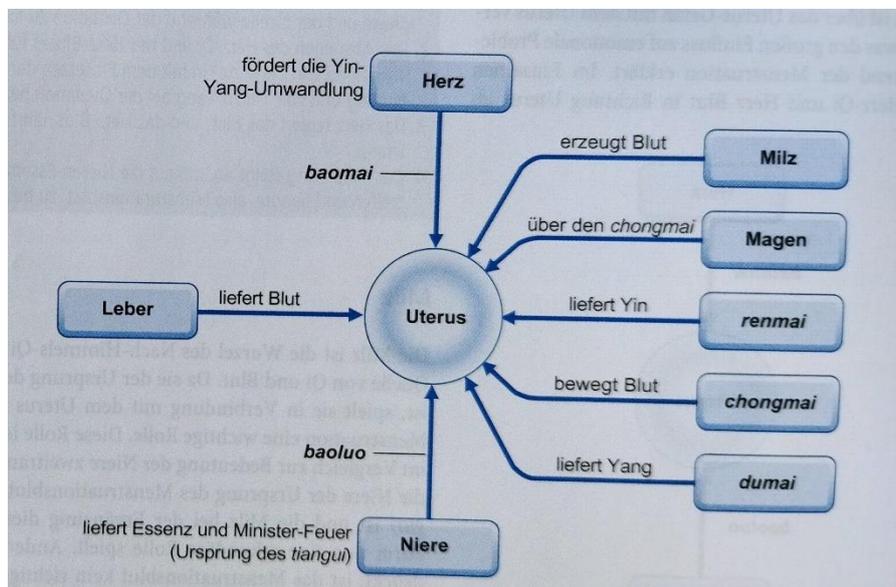


Abbildung 10: Beziehung zwischen Uterus und inneren Organen
Quelle: Maciocia, 2008, S. 230

2. Qigong in der Schwangerschaft

2.1 Hinweise für Übungen in der Schwangerschaft

Wie bei allen Übungen gelten auch bei schwangeren Übungen die Grundprinzipien

- Üben in angenehmer, ruhiger Umgebung (je ungeübter desto ruhiger)
- idealerweise in der Natur oder mit freiem Blick in die Natur
- belebtes, bewegtes Stehen
- Verbindung Himmel („goldener Faden“) und Erde („Verwurzelung“)
- Jede Bewegung beginnt in den Füßen
- Jede Wiederholung ist eine von Grund auf neue Bewegung
- Achtsamkeit und Bewusstsein für sich selbst
- Aufmerksamkeit im Jetzt
- Geschehen lassen, nicht erzwingen (Akzeptanz von dem, was ist)
- Spüren, nicht denken
- das eigene Wohlbefinden ist maßgeblich, die eigenen Grenzen zu achten

Besonders der letzte Punkt ist für schwangere Übende von Wichtigkeit und muss mit dem ersten Üben kommuniziert werden.

Die nachfolgenden Übungen habe ich wegen Ihrer unterstützenden, lindernden oder im Idealfall vorbeugenden Wirkung zusammengetragen. Leiten ließ ich mich hier von bekannten, möglichen Beschwerden in der Schwangerschaft.

12

Übungen, um

- die Beckenbeweglichkeit zu fördern
- Spannungen im Becken zu lösen oder gar nicht entstehen zu lassen
- den Rücken zu stärken
- Rückenbeschwerden zu vermeiden bzw. zu lindern
- die Muskulatur der Beine zu kräftigen
- die Venenpumpe der Beine und Füße zu stärken
- eine gute Durchlässigkeit und Nachgiebigkeit der Gelenke zu fördern
- den Brustkorb zu öffnen
- die bewusste und tiefe Atmung zu fördern
- mehr Ruhe, Harmonie und besseren Schlaf zu erlangen
- Ängste zu reduzieren
- den Qifluss zu harmonisieren, ggf. zu regulieren

Als KursleiterIn besteht eine besondere Verantwortung gegenüber den teilnehmenden Frauen, in deren Lebenssituation. Dieses gilt sich im Vorfeld immer wieder neu bewusst zu machen und folglich mit größter Achtsamkeit zu unterrichten.

In der Schwangerschaft sollten zudem zwei Hinweise beachtet werden:

- Verzicht auf einem übermäßigen Breitbeinstand

- die schließende Handbewegung zum Abschluss einer Übung erfolgt nicht (wie üblich) auf dem unteren Dantian, sondern auf dem mittleren Dantian im Brustbereich

2.2 Mögliche Übungen in der Schwangerschaft

Grundhaltung (alternativ im Sitzen)

- ✓ Ankommen in einem ruhigen, schulterbreiten Stand
- ✓ Verbindung nach oben und unten
- ✓ Gewicht zu 2/3 auf den Vorfüßen
- ✓ Zehen und Fußsohle weich an den Boden schmiegend
- ✓ Knöchel entspannt
- ✓ Knie leicht gebeugt, entspannt
- ✓ Leisten, Beckenbereich entspannt
- ✓ Steißbein sinkt entspannt etwas nach vorne-unten
- ✓ Wirbelsäule ist entspannt in ihrer natürlichen Aufrichtung
- ✓ Schultern sind tief und entspannt, die Arme hängen ohne Anspannung an den Körperseiten
- ✓ Nacken ist entspannt und verlängert sich etwas durch leichtes Herannahen des Kinns an den Hals
- ✓ Kopf und Stirn sind entspannt

Beginn belebtes, bewegtes Stehen

Vorbereitende Übungen um Gelenke zu mobilisieren:

1) Aus der Grundhaltung heraus das rechte Bein heben, Finger unter dem rechten Oberschenkel verschränken den rechten Fuß einige Male kreisen, Richtungswechsel.

Ebenso mit dem linken Fuß verfahren.

2) Füße nebeneinanderstehend, die Knie anliegend

Handflächen oberhalb der Kniescheiben auflegen, die Finger liegen innenseitig.

Knie langsam und entspannt einige Male kreisen, Richtungswechsel.

3) Das rechte Bein mit gebeugtem Knie heben, in einer Kreisbewegung aus der Hüfte heraus zur rechten Seite, nach unten und zurück bewegen, Richtungswechsel.

4) sich bewusst innerlich nach oben wachsend „aufrichten“ lassen

Aus der Hüfte heraus nach rechts und links drehen, der Kopf dreht mit, Arme natürlich mitschwingen lassen, die Knie bleiben in ihrer Ausrichtung und federn leicht in der Bewegung mit.

5) Arme vor dem Brustkorb überkreuzen und Zeige-, sowie Mittelfinger beidseits oberhalb der Schlüsselbeine „einhängen“

Den Kopf sanft nach rechts und links drehen.

6) Arme mit hängenden Unterarmen zu beiden Körperseiten bis maximal Schulterhöhe anheben und Unterarme nach vorne-oben-außen-unten kreisen lassen, Richtungswechsel.

7) Finger vor dem Körper verschränken und die Handgelenke kreisen lassen, Richtungswechsel.

Die Vorstellung von gut geschmierten, geölten Gelenken während der vorbereitenden Übung wirkt sich positiv auf die Geschmeidigkeit der Bewegungen aus. So bieten die Vorübungen – verbunden mit der mentalen Vorstellung – eine gute Basis für fließendes Qi in den Hauptübungen.

Übung 1: „Wecke das Qi“

Grundhaltung

Beide Arme in Schulterlinie vor dem Körper bis auf Schulterhöhe heben lassen (einatmen), mit der Ausatmung bis etwas hinter den Körper zurücksinken lassen. Wiederholungen

(auf Abfolge der Bewegungsabläufe achten, hier besonders: Schulter- Ellbogen-Handgelenke-Hände)

Wirkung: Atmung und Bewegung kommen in Einklang

Übung 2: „Öffne dein Herz“

Grundhaltung

Mit der Einatmung beide Arme in Schulterlinie vor dem Körper bis auf Schulterhöhe heben lassen und mit auf das Herz ausgerichtete Handflächen zu beiden Seiten öffnen (ein)

Mit der Ausatmung die Arme wieder nach vorne zurück und bis etwas hinter den Körper sinken lassen (aus)

Wiederholungen

(auf Abfolge der Bewegungsabläufe achten, hier besonders: Schulter- Ellbogen-Handgelenke-Hände; Hinweis zur Atmung: sollte der Atemzyklus zu lange sein, kann die Atmung mit einem kürzeren Zyklus an die Bewegung angepasst werden – ein-aus-ein-aus)

Wirkung: öffnet den Brustraum und aktiviert das Herz

Übung 3: „Himmel und Erde verbinden“

Grundhaltung

Beide Hände mit den Handflächen vor dem Körper bis zur Rumpfmittle steigen lassen (Fingerspitzen zeigen zueinander)

Rechter Arm steigt nach oben (Handflächen gen Himmel, Fingerspitzen rückwärtig ausgerichtet), linker sinkt nach unten (Handflächen zur Erde, Fingerspitzen nach vorne ausgerichtet)

Auf Rumpfmittle zurückkehren lassen, wechseln

Wiederholungen

(auf Abfolge der Bewegungsabläufe achten, hier besonders: Schulter-
Ellbogen-Handgelenke-Hände; Hinweise: auch „obere“ Schulter tief lassen und
darauf achten, nicht ins Hohlkreuz zu kommen)

Wirkung: kräftigend und harmonisierend für Funktionskreise Magen-Milz

Übung 4: „Der Bär schabt genüsslich seinen Pelz in der Sonne“

Entspannte Anlehnung mit dem Rücken an eine Wand (schulterbreiter Stand)
Steißbein nach vorne sinken und das Becken kippen lassen, damit der untere
Rücken Kontakt zur Wand bekommt („den Nabel zur Wand wandern lassen“)
Beide Arme leicht anheben und entspannt den unteren Rücken an der Wand
hin und her bewegen (die Arme passen sich in einer natürlichen Bewegung an)

Wirkung: entspannt den unteren Rücken, fördert die Beckenbeweglichkeit,
kann Schmerzen im LWS-Bereich lindern

Übung 5: „Den Rock glätten“

Grundhaltung

a) Arme auf beiden Seiten bis auf Brusthöhe steigen lassen (ein) und weich vor
der Brust zusammenführen – Gebetshaltung (aus)

Hände spüren, Handflächen reiben

Warme Hände zum Kind hin absenken (aus), über Gürtelgefäß zu ming men
(ein)

Wärme spüren, mit den Handflächen reiben

b) Hände über Gesäß bis zu den Kniekehlen gleiten lassen (aus), halten (Rücken
ist rund gewölbt)

Hände über die Kniescheiben nach vorne zur Innenseite und über
Beininnenseite, Leisten (ein) und Gürtelgefäß zurück (aus)

Wiederholungen ab b)

Variante zum Abschluss: Fußzehen beidseits nach innen stellen, dabei legen sich
die Knie in der Beuge aneinander. „Rock glätten“. Wenn Hände in den
Kniekehlen liegen, sanft „mit dem Schwanz wackeln“

Wirkung: schmerzlindernd im LWS-Bereich, die Variante fördert zudem die
Beckenbeweglichkeit und kann Spannungen im Becken lösen

Übung 6: „Chong Mai“

Grundhaltung in einem leicht breiteren Stand

Mit geradem Rücken etwas in die Knie sinken (aus), die langen Armen kommen
auf Kniehöhe mit den Fingerspitzen (Handflächen sind nach oben ausgerichtet)
zusammen und schließen sich mit den Handrücken

Mit dem Aufrichten-lassen des Körpers steigen die Hände vor dem Körper bis
über den Kopf (ein)

Dort trennen sich die Hände in einer Drehung durch öffnende Ellbogen nach
außen und sinken über beide Seiten nach unten zurück (aus)

Nach einer Einatmung beginnt mit der folgenden Ausatmung ein neues in-die
Knie-sinken in der Vorbeuge

Wiederholungen

Wirkung: Qi-stärkend, positive Wirkung auf den Chong Mai und seine Funktionen

Übung 7: „Das Tor öffnen“

Grundhaltung oder im Sitzen

Lockere Hohlfäuste entspannt vor dem Körper (Daumen auf Zeigefingernagelfalz, Handherzen schauen zum Kind), Ellbogen nach außen gerichtet

Das Becken schwingt nach vorne und die Arme gleiten auf gleichbleibender Höhe zu den Seiten (ein) und

Mit zurückschwingendem Becken wieder vor den Körper zurück (aus)

Wiederholungen

Wirkung: lindert Spannungen im BWS-Bereich, öffnet den Brustraum

Übung 8: „Kleiner Energiekreislauf“

Grundhaltung

Hände vor dem Unterbauch in Schalenhaltung

Hände vor dem Körper heben lassen bis Höhe Schlüsselbeine (ein)

Handflächen nach oben wenden und über die Schultern bringen (aus)

Hände Richtung Nacken/Hinterkopf wenden und über Kopf steigen lassen (ein)

Über vorne absenken (aus)

Wiederholungen

Wirkung: verbindet Du Mai und Ren Mai

16

Übung 9: „Yin und Yang in Einklang bringen“

Grundhaltung

Hände vor dem Unterbauch in Schalenhaltung (Fingerspitzen zeigen zueinander)

Arme seitlich bis über den Kopf steigen lassen (ein)

Über die Seiten zurücksinken lassen (aus)

Handrücken schließen sich vor dem Körper und steigen mit zum Körper gedrehten Fingerspitzen bis auf Brusthöhe (ein)

und sinken (handrückenlösend) ab (aus)

Arme steigen über die Seiten bis auf Schulterhöhe (ein)

Und sinken sanft zurück (aus)

Wiederholungen

Wirkung: harmonisierend für Körper, Geist und Seele

Übung 10: „Energie schöpfen“

Grundhaltung

Schöpfende Energie durch die Hände von beiden Seiten Richtung Bauch mit leichten Drehungen aus der Hüfte. Die hintere Handfläche richtet sich zu mien aus.

Ggf. kann diese Übung auf „Gehen im Stehen“ ausgedehnt werden, ähnlich wie das stärkende Gehen bei XiXiHo.

Wirkung: frische Energie für sich und das Baby

Abschluss: „Energiedusche“

Grundhaltung

Hände in Schalenhaltung vor dem Unterbauch

Bis auf Brusthöhe heben lassen (ein)

Handflächen nach vorne-außen drehen und zu beiden Seiten auseinanderschieben (aus)

Nach oben schöpfen (ein)

Vor dem Körper absenken (aus)

Wiederholungen

Beim letzten Absenken: auf Gürtelhöhe Handflächen nach oben drehen und Qi im großen Kreis einsammeln, zur Brustmitte führen

Handherzen dort aufeinander zum Ruhen kommen lassen und das innere Lächeln unter die Hände fließen lassen

Qi bewusst bewahren, schließen

Übungsreihe beenden

3. Bericht einer Übungseinheit „Qigong in der Schwangerschaft“

Im Vorfeld dieser Arbeit konnte ich mit drei schwangeren Frauen erste Ideen sammeln und Überlegungen für einen Kurs anstellen. Da das erste Angebot eines Kurses über fünf Abende à eine Vollstunde nicht nachgefragt war und somit auch nicht zustande kam, veränderte ich das Angebot auf einen Termin mit drei Vollstunden. Dieser Kurs kam mit fünf Frauen im Februar 2023 zustande.

In der Vorbereitung war mir wichtig, nicht eine Übung nach der anderen vorzustellen und anzuleiten, sondern den jungen Frauen Zeit für sich und das Kind bewusst zu machen. Auch die physiologischen Vorgänge plante ich zu erwähnen, sowie auch eine Meditation und eine Entspannungsreise.

An diesem Kurstermin stellte ich an Hand eines Beckenmodells zu Beginn die physiologischen und anatomischen Zusammenhänge dar. Es folgten die vorbereitenden Übungen und drei einfache Hauptübungen im Stehen. Als nachfolgender theoretischer Teil fand eine kleine Einführung in die Sichtweisen der TCM Gehör mit interessierten Nachfragen. Nach einer kurzen Pause folgte im Liegen eine kleine Meditation und anschließend Übungen im Sitzen wie auch im Stehen. Den Abschluss bildete eine kleine Entspannungsgeschichte.

Die Teilnehmerinnen gaben positives Feedback zu diesem Kurs. Vor allem die Einfachheit der Übungen und damit verbunden die Möglichkeit, diese zu Hause zu wiederholen zu können, fand positive Resonanz. Auch der Ablauf sagte Ihnen uneingeschränkt zu.

Ich plane dennoch für den nächsten Kurs, die Dauer auf drei Unterrichtseinheiten oder 2 ½ Vollstunden zu reduzieren. Im beschriebenen Kurs waren die Teilnehmerinnen im mittleren Trimester schwanger. Bei Frauen in einer weiter fortgeschrittenen Schwangerschaft sind – auch mit Pausen – drei Vollstunden möglicherweise zu lange.

Fazit

Die vorliegende Lehrarbeit beschäftigt sich mit dem Thema „Qigong in der Schwangerschaft“. Es war mein Ziel, wirkungsvolle und unterstützende Übungen für Frauen in einer Schwangerschaft zusammenzutragen und herauszuarbeiten.

Dies geschah zum einen unter der Betrachtung von Anatomie und Physiologie des weiblichen Beckens. Hier wurde der Skelettaufbau erläutert und bildlich dargestellt sowie das Zusammenspiel zwischen Beckenskelett und beteiligten Muskelpartien erwähnt. Besonders die Beckenboden- und die Gebärmuttermuskulatur wurden mit einbezogen.

Zum anderen wurden die physiologischen Abläufe im Sinne der TCM betrachtet. Die beteiligten Organe und Meridiane bildeten eine wichtige Grundlage für die Ausarbeitung der Übungen. Die Bedeutung und Funktion der in Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt stehenden Organe und Meridiane sowie der Verlauf der Meridiane wurden schriftlich und bildlich dargestellt.

Letztendlich hatten auch die Erinnerungen an meine eigenen Schwangerschaften und die Gespräche mit schwangeren Frauen Einfluss auf diese Arbeit.

Erste Erfahrungen als Kursleitung für „Qigong in der Schwangerschaft“ durfte ich bereits sammeln und werde mit dem Feedback der Teilnehmerinnen und meiner eigenen Reflexion die nächsten Kurse planen.

Literaturverzeichnis

- Bihlmaier, Susanne. (2009). Die Akupunktur – Lehrbuch, Bildatlas, Repetitorium. 2. überarbeitete Auflage. KVM – Der Medizinverlag.
- Bretschneider, J. (26. 08 2022). Was bedeutet Natur? [Abgerufen am 29. 12 2022] von <https://www.juraforum.de/lexikon/natur>.
- Depner, Andrea: Qi Gong und Schwangerschaft – entspannt und voller Energie. Norderstedt: BoD – Books on Demand.
- Kirschbaum, Barbara. (2019). Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin. 5. Auflage. Kulmbach: Mediengruppe Oberfranken.
- Kubiena, Gertrude. (2011). Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wien: Wilhelm Maudrich Verlag.
- Macioca, Giovanni. (2008). Grundlagen der chinesischen Medizin. 2. Auflage. München: Elsevier GmbH. Urban & Fischer Verlag.
- Natur. (16. 11 2022). Abgerufen am 29. 12 2022 von Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Natur>.
- Reik, Barbara. (2012). Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft. 1. Auflage. Murnau a. Staffelsee: Mankau Verlag GmbH.
- Ronnenberg, Julia. (2019): Der Beckenboden, Aufbau und Funktion, mammacita.de, 19.02.2019, [online] <https://www.mammacita.de/der-beckenboden-aufbau-und-funktion/>. [Abgerufen am 04.03.2023]
- Šebková-Thaller, Z. (1998). Lächelnd gebären - Qigong zur Geburtsvorbereitung. Gunzenhausen: Hernoul-Le-Fin Verlag.
- Simèone, Rosyne. (1996). Qigong für Schwangere. Braunschweig: Aurum Verlag Braunschweig.
- Williams, Tom. (2003). Chinesische Medizin – Heilen auf natürliche und sanfte Art. Wien: Tosa Verlag.