

Bernadett Gera

Qigong für Frauen

Sanfte Übungen
für das hormonelle
Gleichgewicht



IRISIANA

Bernadett Gera

Qigong für Frauen

Sanfte Übungen für das hormonelle Gleichgewicht

Einleitung	4
QIGONG FÜR FRAUEN	7
Was ist Qigong?	8
Qigong für Frauen und seine Wirkung	9
Was bei Qigong für Frauen beachtet werden muss	17
Der Umgang mit Emotionen	17
MERIDIANE UND AKUPUNKTURPUNKTE	21
ÜBUNGSGRUNDLAGEN	43
So wird geübt	44
Vorübung	45
Hauptübungen	46
Nachübung	50
DIE HAUPTÜBUNGEN	53
Lichtdusche	54
Verwurzeln	56
Beten wie Buddha	57
Lotosblüte öffnet und schließt sich im Dantian	58
Verbinden von Feuer und Wasser	62
Verbinden von Laogong und Brustmitte	63
Verbinden von Himmel und Erde	64
Kompressionsatmung	66
Verbinden von Nieren und Knien	66
Kleine Bauchmassage	68
Große Bauchmassage	68
Meridianklopfen	70
Massage des Renmai	71
Traurigkeit wegst klopfen	73
Gebärmutter anlächeln	73

Harmonisieren des Daimai	74
Kreise des Daimai	74
Kreise der Erde	76
Kreise des Himmels	77
Kreise der Mitte	78
Kreise des Dantian	78
Körpermassage	80
Massage des Mingmen	84
Nieren stärken	85
Nieren wärmen	86
Schwingendes Pendel	86
Klopfmassage	87
Energiekreislauf zur Stärkung der Yin-Organen	88
Puls spüren	90
Reinigen der Knochen	91
Meereswellen	92
Übung der drei Schritte	95
Hirschübung	105
Schutzmantel umhängen	106
Massageübung bei zu kurzem Menstruationszyklus	107
Massageübung bei zu langem Menstruationszyklus	108
Massageübung bei unerfülltem Kinderwunsch	110
Massageübung mit vielfacher Wirkung	112
NACHWORT	115
ANHANG	119
Übungen bei speziellen Beschwerden	120
Zusätzliche Hinweise zu speziellen Beschwerden	122
Quellen	123
Danksagung	124
Die Autorin	126
Impressum	127

Einleitung

Während Frauen sich vor einigen Hundert Jahren in erster Linie um Familie, Haus und Hof gekümmert haben, sind zu diesen Bereichen heutzutage auch das Arbeitsleben und die Politik hinzugekommen. Dies führt dazu, dass Frauen heute noch viel mehr leisten müssen als früher: Viele wollen gern – oder haben gar das Gefühl, sie müssten – perfekte Partnerin und Mutter sein und zugleich Bestleistungen am Arbeitsplatz zeigen. Das betrifft insbesondere diejenigen unter uns, die Wert auf Selbstständigkeit legen und eventuell auch Karriere machen möchten. Oft verlieren wir uns dabei in den vermeintlich oder tatsächlich von anderen an uns gestellten Erwartungen und eigenen Ansprüchen und kommen dabei aus dem Gleichgewicht und aus unserer Mitte.

Auch versuchen viele Frauen in der heutigen Zeit, es den Männern in möglichst vieler Hinsicht gleichzutun. Wenn man sich die Vergangenheit vor Augen führt, in der Frauen lange Zeit unterdrückt und als minderwertig betrachtet wurden – beziehungsweise in einigen Ländern selbst in unserem Jahrhundert noch immer werden –, ist dies auch verständlich und grundsätzlich richtig, zum Beispiel was den Anspruch auf Freiheit und Gleichberechtigung angeht. Wir sollten dennoch nicht außer Acht lassen, dass wir Frauen uns nicht nur anatomisch, sondern auch aus energetischer Sicht von Männern unterscheiden. In östlichen Konzepten lässt sich alles, was wir in der Welt vorfinden können, in die passive, ruhige, zusammenziehende, aufnehmende und empfangende Yin-Kraft sowie die aktive, nach vorne strebende, abgebende, heiße Yang-Kraft unterteilen. So auch Männer und Frauen. Auf ein Klischeebild übertragen, wäre die Frau das bewahrende, die Familie zusammenhaltende Element, der Mann kümmert sich eher um das Äußere.

Selbstverständlich gibt es individuelle Unterschiede und nicht alle Frauen sind gleich. Dennoch verfügen Frauen dem chinesischen Konzept folgend über mehr Yin und Männer über mehr Yang. Viele Kulturen und alte Tradi-

tionen besagen, dass es Frauen durch ihre energetische Beschaffenheit leichter fällt, an ihre Emotionen heranzukommen und diese auszudrücken – oder auch von ihnen beherrscht zu werden. Dieser leichtere Zugang ist ein besonderes Potenzial von uns Frauen. (Bitte nicht falsch verstehen, ich meine nicht, dass Männer nicht emotional wären oder ihre Gefühle nicht leben oder ausdrücken könnten.) Jeder Mensch, der schon einmal von Emotionen überwältigt wurde, weiß, welche Kraft in ihnen verborgen liegt. Diese Kraft können wir anzapfen und positiv nutzen, um uns mit der inneren Stärke, die durch die Weichheit entsteht, zu verbinden. In dieser Verbindung wird es möglich, die emotionale Kraft bewusst zu nutzen, anstatt von Emotionen überwältigt zu werden.

Ich hoffe, dass dieses Buch Sie dabei unterstützt, sich mit diesen Ihnen innewohnenden Energien zu verbinden, sie zu stärken und dadurch Ihre Weiblichkeit intensiver zu leben – sodass Sie sowohl die Sanftheit und Weichheit als auch die Stärke und die Kraft, über die Sie verfügen, ausdrücken können. Lassen Sie Ihr inneres Licht scheinen!

氣



QIGONG FÜR FRAUEN



Was ist Qigong?

Das Werk *Huangdi Neijing Suwen* (dt. Titel: *Der innere Klassiker des gelben Kaisers*) aus dem 2./3. Jahrhundert v. Chr. gilt als die älteste schriftliche Aufzeichnung, in der Qigong nach heutigem Verständnis erstmals erwähnt wird. Es weist an mehreren Stellen auf die Physiologie der Frau sowie auf verbreitete Frauenbeschwerden und deren Behandlung hin. Neben Akupunktur, Arzneimitteltherapie (darunter auch Pflanzenheilkunde), Diätetik und Massagetherapie zählt die Bewegungstherapie – zu der auch Qigong gehört – zu den fünf Säulen einer gesunden Lebensführung.

Bei Qigong handelt es sich um eine Energiearbeit, die Zugang zu feinstofflichen Energien bietet und bei regelmäßiger Übung ein physisches, emotionales und mentales Wohlergehen herzustellen vermag. Es offenbart ein umfangreiches und detailliertes Wissen über die zentrale Kraft allen Lebens, seine Aktivierung, Stärkung und ausgeglichene Verteilung im physischen Körper. Die Fähigkeit zur Selbstheilung wird dadurch unerschöpflich. Der freie Energiefluss im Körper wird gefördert und gestärkt und Yin- und Yang-Kräfte des Körpers werden in ein dynamisches Gleichgewicht gebracht. Hierauf weisen auch die Schriftzeichen hin, aus denen der Begriff Qigong besteht: *Qi* bedeutet Lebenskraft, *Gong* weist auf Erfolg, Arbeit und regelmäßiges Üben hin. Qigong bedeutet somit frei übersetzt die Fähigkeit, mit der Lebensenergie zu arbeiten.

Beginnt man, ein sensibles Empfinden für feine Energien zu entwickeln, ist es möglich, Krankheiten und Beschwerden bereits im subklinischen Stadium, wenn noch keine messbaren Symptome festgestellt werden können, entgegenzuwirken. Einen Zusammenhang zwischen erkrankten Organen und den jeweiligen Leitbahnen (siehe Seite 21–41) wies unter anderem der Arzt Dr. Ioan Dumitrescu anhand seiner interessanten Forschungen nach. Seit den 1970er- und 1980er-Jahren nahm die Verbreitung von Qigong-Stilen, von denen heutzutage mehrere Hundert existieren, immer mehr zu. Begünstigt wurde dies unter anderem dadurch, dass sich China dem Wes-

ten gegenüber immer mehr öffnete. Heutzutage erfreut sich Qigong einer immer größer werdenden Beliebtheit und wird sowohl prophylaktisch als auch bei bestehenden Beschwerden für die körperliche Gesundheit sowie zur Harmonisierung von Geist und Körper unterstützend eingesetzt.

Qigong für Frauen und seine Wirkung

Unterschiede zwischen Mann und Frau sind unbestreitbar, ob in Bezug auf ihre Physiologie oder auf ihre energetische Beschaffenheit. Auch wenn Letzteres unter Umständen weniger greifbar erscheint, tragen diese Unterschiede dazu bei, dass es Divergenzen in der Art und Weise gibt, wie Frauen und Männer ihre Gesundheit erhalten oder wiederherstellen können. Der weibliche Körper unterscheidet sich grundlegend vom männlichen. Er erfordert dadurch auch ein eigenes Verständnis. Der weibliche Geschlechtsapparat ist im Vergleich zum männlichen komplexer und das Hormonsystem hat besonders breite Auswirkungen auf den gesamten Körper – was sich unter anderem am prämenstruellen Syndrom deutlich zeigt. Leider wird dies in der Übungspraxis oft nicht berücksichtigt, sodass unter Umständen Beschwerden verstärkt werden können, wenn Frauen Gesundheits- oder Trainingsprogramme ausführen, die für Männer konzipiert wurden. Viele Arten heilender Bewegungs- und Kampfkünste waren früher im Osten wie im Westen vor allem Männern vorbehalten, sodass einige Aspekte, die für die Frauengesundheit wichtig sind, darin wenig berücksichtigt wurden. So sind beispielsweise Selbstmassagen sowie weiche und sanfte Übungen, die den Yin-Aspekt der Frau betonen und sich an ihrer besonderen Physiologie orientieren, wichtig, um die Gesundheit und die innere Kraft der Frauen zu stärken.

ERSTE QUELLEN ZUR FRAUENHEILKUNDE

Als das erste Werk, das sich intensiv mit Frauenheilkunde beschäftigt, wird oft das 652 n. Chr. publizierte 30-bändige Werk *Beiji Qianjin Yaofang* genannt, auch wenn sich davor schon berühmte Ärzte wie Bian Que ca. 500 v. Chr. mit Frauenheilkunde beschäftigten oder sich Inschriften auf Knochen und Schildkrötenpanzern, die aus der Shang-Dynastie (1500–1000 v. Chr.) stammen, mit Geburtsproblemen auseinandersetzten.

Das Werk stammt von Sun Simiao, einem der berühmtesten Ärzte Chinas. Er fasste darin 4500 Rezepturen und Abhandlungen über Akupunktur, Ernährung, Massagetechniken und körperliche Übungen zusammen und behandelte innerhalb der Frauenheilkunde Themen wie Fruchtbarkeit und Empfängnis. Er war der Erste, der Frauenkrankheiten eine sehr wichtige Stellung einräumte. Ja, er betonte die Wichtigkeit der Behandlung von Frauen derart, dass er diesem Thema in seinem Erstlingswerk nicht nur mehrere Bände widmete, sondern diese auch direkt an den Anfang stellte. Seine Schriften dienten späteren Spezialisten als Grundlage der Gynäkologie und Geburtshilfe. Sun Simiao betonte, dass Frauen bei Beschwerden aufgrund ihrer Physiologie und energetischen Beschaffenheit anders behandelt werden müssten als Männer. Frauenkrankheiten seien zehnmal schwieriger zu heilen wie die von Männern. So stellte er separate Rezepturen für Frauen zusammen.

Als besonderen Risikofaktor betonte er die psychische Mehrbelastung. Frauen seien durch ihre Yin-Betonung mehr im Gefühlsbereich beheimatet. Dies – ebenso wie die Gedanken, die Frauen vermehrt und intensiver durch den Kopf gingen – könne Körper und Organsysteme schwächen. Sun Simiao betont, dass es auch Krankheitsursachen wie beispielsweise klimatische Einflüsse gebe, die bei Männern und Frauen identisch seien. Doch die durch Emotionen hervorgerufene besondere Sensibilität und Verletzlichkeit sei charakteristisch für Frauen.

Interessanterweise findet man diesen Aspekt auch in anderen traditionellen Kulturen. Die Fähigkeit, aufzunehmen oder zu speichern, sei demnach bei

Frauen ebenfalls stärker als bei Männern. Auf körperlicher Ebene wird dies in vielen Aspekten deutlich, allein schon im Sexualakt, bei dem der Mann Sperma abgibt und die Frau dieses empfängt und aufnimmt.

Dass der weibliche Körper auch physisch »offen« ist, kann laut Sun Simiao dazu führen, dass beispielsweise beim Wasserlassen »Wind« von unten in den Körper eindringe, was wiederum zu unterschiedlichen chronischen Erkrankungen führen könne. Auch die Menstruation könne unterschiedliche Beschwerden hervorrufen. Nicht nur führe der monatliche Blutverlust zu einem Verlust der Lebenskraft Qi. Zudem könne sich das Blut im Inneren stauen oder die Menstruation zu früh, zu spät, zu kurz oder zu lang verlaufen oder stagnieren. All dies könne zu einer Unterbrechung der Funktion der zentralen Pfade im Körperinneren führen.

Solche Aspekte müssen bedacht werden, wenn Übungen für Frauen zusammengestellt und angewendet werden.

BLUT ALS WICHTIGE GRUNDLAGE

Frauen sind, wie bereits erwähnt, in der chinesischen Medizin und Philosophie von ihrer Konstitution her mehr Yin (haben jedoch auch einige Aspekte des Yang). Männer sind im Vergleich mehr Yang (und weisen Aspekte des Yin auf).

Die Physiologie des Mannes wurzelt nach chinesischem Verständnis im Qi, die der Frau im Blut. Vor allem durch die monatliche Menstruation spielt das Blut eine große Rolle im Leben der Frau. Es wird von der Milz und den Nieren produziert, vom Herz bewegt und von der Leber gespeichert. Man sagt, dass das Wohlbefinden stark von Qualität und Quantität des Blutes abhängt. Es gilt als eine dichte Form von Qi und nährt den ganzen Körper. Qi bewegt das Blut und wird zeitgleich von ihm genährt. Das Menstruationsblut wird im Chinesischen als himmlisches Wasser oder auch roter Drache bezeichnet.

Der Menstruationszyklus der Frau leitet Hitze und Feuchtigkeit aus dem Uterus. Durchschnittlich beträgt er zwischen 28 und 32 Tagen und dauert

etwa fünf Tage. In der ersten Zyklushälfte steigt das Yang an, was Hitze begünstigt, die wichtig für eine Befruchtung ist. Ist die Körpertemperatur während des Eisprungs zu niedrig, kann dies somit zu einem unerfüllten Kinderwunsch führen. In der zweiten Zyklushälfte nimmt das Yin zu, was als Unterstützung für den Fetus wichtig ist. Während einer Schwangerschaft verstärkt sich das Yin besonders und erhöht die Wahrscheinlichkeit für Symptome, die einen Yin-Charakter aufweisen – so beispielsweise Müdigkeit oder Wasseransammlungen. Falls keine Befruchtung stattfindet, lassen Hitze und Feuchtigkeit nach und sowohl Blut (Hitze) als auch Flüssigkeit (Feuchtigkeit) werden ausgeleitet.

Jedoch ist Menstruation nicht gleich Menstruation, denn jede Frau hat ihren eigenen Rhythmus und eine individuelle, »eigene« Blutung. Anhand der Beschaffenheit, der Farbe und des Flusses des Bluts sowie der Zyklusdauer kann man Rückschlüsse auf den allgemeinen Zustand der Frau ziehen. Beobachten Sie daher Ihren Körper und eventuelle Veränderungen. Eine zu starke Menstruation, Blutungen, schlechte Ernährung, Traumata, Schock und Stress, zu viel Rohkost oder zu langes Fasten können zu einer sogenannten Blutschwäche und Blutmangel führen, die sich in Ruhelosigkeit, Müdigkeit, Schreckhaftigkeit, Schlafproblemen oder schließlich in einer zu schwachen oder ausbleibenden Menstruation ausdrücken können.

In einigen Traditionen gibt es gezielte Übungen für das Unterbinden der Menstruation – das Köpfen des roten Drachens, wie der Vorgang manchmal bildlich beschrieben wird. Grund ist die Tatsache, dass eine Frau durch die Blutung Qi und Blut verliert. Diese Unterbrechungen erschweren Frauen vor den Wechseljahren beispielsweise das intensive Verfolgen einer (spirituellen) Linie.

Weiters sagt man, wenn das Himmelwasser (Menstruationsblut) versiege, werde die Essenz verwandelt und zum Herzen geschickt. Dies geschieht sowohl während der Wechseljahre als auch während der Schwangerschaft auf natürliche Weise. Nach einer Empfängnis hört die Menstruation bei-