

DEUTSCHE



QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.



tiandiren journal



Nachrichten der
Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

38. Ausgabe, Oktober 2015

Schwerpunkte:

Qigong und Frauen

25-jähriges Jubiläum

Der Beckenboden

westlich anatomische Übungsweise im Vergleich zur östlich energetischen Sicht- und Übungsweise des Qigong

von Rotraud Bruckmoser in gekürzter Fassung zur Veröffentlichung im tiandiren journal



Einleitung

Häufig wird das Thema Beckenboden erst richtig bewusst, wenn es zu Beschwerden kommt. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern.

Auch bei mir wurde dieses Thema aktuell, als ich nach einer Unterleibs-Operation mit verschiedenen Schmerzen und Beschwerden geplagt war.

Um mein Wissen zu vertiefen und meine Gesundheit zu unterstützen, absolvierte ich eine Beckenboden-Kursleiterausbildung, die mir den westlich schulmedizinischen Ansatz nahe brachte. Ich erfuhr ganz intensiv: Wie kann ich meinen Beckenboden wahrnehmen, stärken, aber auch wieder entspannen?

Leider ist der Beckenboden meist ein Tabuthema und dabei wäre auch hier die Prävention so enorm wichtig – rechtzeitig diesen wichtigen Bereich des Körpers zu beachten, bevor Beschwerden entstehen.

Meine Hausarbeit bezieht sich auf das weibliche Becken, den weiblichen Beckenboden und auf die Arbeit in meinen Kursen.

Die besonderen Beschwerdebilder wie Inkontinenz, Gebärmutter-senkung, Prostatavergrößerung, etc. habe ich in

*Himmel, Erde und ich
leben zusammen,
und ich bilde mit allem
eine untrennbare
Einheit.“*

Chuang Tse

dieser Arbeit ebenfalls ausgeklammert, wobei hier auch das gezielte professionelle Beckenbodentraining äusserst hilfreich sein kann, oftmals Operationen verhindern hilft bzw. nach Operationen Unterstützung bietet.

Auch bei unspezifischen Beschwerden des unteren Rückens kann ein Beckenbodentraining Linderung bzw. Heilung unterstützen. Es handelt sich hier in erster Linie um den Präventionsgedanken.

Anatomie und Aufbau des Beckens

Das Becken ist unser Bewegungszentrum und mit starken Muskeln, Bändern und auch Bindegewebe versehen. Es bildet eine schützende Schale für die Organe der Verdauung, Ausscheidung und für die Sexualorgane.

Durch die Kreuzbein-Darmbein-Gelenke

ist es mit der Wirbelsäule verbunden und trägt somit Rumpf, Arme und Kopf.

Die Last wird über die Hüftgelenke an die Beine weitergeleitet.

Großes und kleines Becken (von Darmbeinschaufeln und dem Kreuzbein begrenzt) tragen die Eingeweide des Bauches. Das kleine Becken umschließt die inneren Geschlechtsorgane, Harnblase und Harnleiter und den Mastdarm (Rektum). Es ist von den Scham- und den Sitzbeinen begrenzt und mit Muskeln ausgekleidet¹.

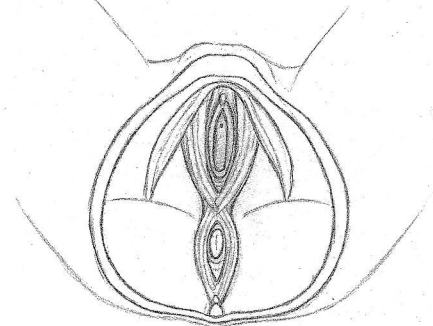
Aufgaben und Aktivierung des Beckenbodens

Die Beckenbodenmuskeln, die am knöchernen Becken fixiert sind, bilden den Verschluss des Beckens nach unten. Sie stabilisieren in Zusammenarbeit mit dem Zwerchfell, den tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, den unteren Rücken. Sie sind zuständig für das Loslassen, Öffnen und Schließen und die sexuelle Reaktionsfähigkeit.

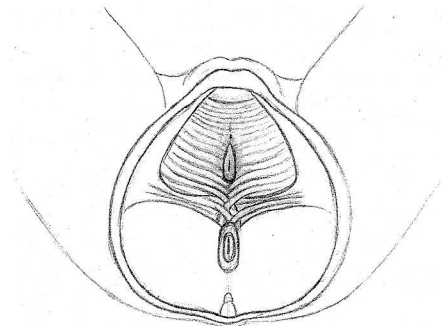
Mit verschiedensten Übungen versucht man im Beckenbodentraining, den Beckenboden zu kräftigen, gut zu durchbluten, damit ein guter Grundtonus, d. h. eine gute Grundspannung in der Muskulatur aktiv ist. Wir brauchen einen „wachen“ Beckenboden, der bei plötzlichen Belastungen schnell reagieren, also reflektorisch gegenhalten kann. Ich habe festgestellt, dass die Beckenbodenmuskeln für viele Frauen anfangs nur schwer erspürbar sind und es braucht manchmal ein wenig Geduld, die Wahrnehmung zu schulen, sich wieder mit ihnen in Verbindung zu setzen, um wirkungsvoll zu üben.

¹ vgl. KATHARINA WOLFRAM. *Mit dem Drachen tanzen*. Droemersch Verlag: München, 1998. S. 19f.

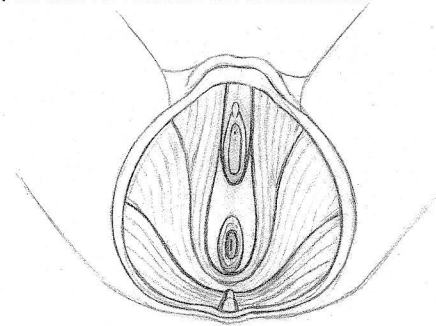
die äußere Beckenboden-Muskelschicht



die mittlere Beckenboden-Muskelschicht



die innerste Beckenboden-Muskelschicht



Quellenangabe der Abbildungen: BeBo Verlags und Trainings GmbH und www.beckenboden.com

Die Beckenbodenmuskulatur unterteilt sich in **drei Schichten** - die äußere, mittlere und innerste Schicht.

Die **äußere Schicht** verläuft zwischen Schambein und Steißbein (auch Beckenbodengurt genannt). Die Reflexzone dazu liegt zwischen den Augenbrauen.

Das bedeutet, wenn wir diese Schicht des Beckenbodens ansprechen, spannen wir automatisch auch den Bereich zwischen den Augenbrauen an.

Wie kann ich diese äussere Schicht (drei Öffnungen) aktivieren?

Vorstellungsbilder zum Üben:

Harnröhre: Urin zurückhalten (nur in der Vorstellung üben!!!), Harnröhre verschließen -Gefühl von antouchen, anticken

Scheide: Tampon in der Vorstellung herausziehen und mit BB-Muskeln festhalten, Penis des Partners mit der Scheide umschließen

After: After anspannen und lösen, After hochziehen, verschnüren, Wind zurückhalten, Distanz zwischen Schambein und Steißbein verkürzen

Die **mittlere Schicht** verläuft zwischen Sitzbeinhöcker und Schambeinästen und hat keine Verbindung zum Steißbein. Ihre Reflexzone liegt zwischen den Schulterblättern.

Wie kann ich die mittlere Schicht aktivieren?

Übungsanleitung:

- sitzend, stehend oder liegend: Zug nach innen oben vom Damm aus
- sich auf die Hand setzen und BB von der Hand „wegziehen“, weg von der Sitzfläche
- sitzend oder stehend: Sitzbeinhöcker zusammenziehen (vom Damm aus)

Ab der mittleren Schicht arbeitet auch der Transversus (querverlaufender Bauchmuskel) mit!

Die **innerste Schicht** ist die größte Schicht. Sie ist fächerförmig angeordnet und liebt Beckenbewegungen. Reflexzone ist hier die Kiefer- und Gaumenpartie.

Übungsanleitung:

Becken bewegen in alle Richtungen, Kreisen, goldene Kugel in Beckenschale rollen, liegende Acht beschreiben, „Talerschwingen“, Lift hochfahren, Schambein Richtung Bauchnabel ziehen

Für eine wirkungsvolle Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur ist es wichtig **alle drei Schichten** des Beckenbodens anzusprechen – also: Öffnungen verschließen, Sitzbeinhöcker in der Vorstellung zueinanderziehen, alle Kraft nach innen

nehmen und das Schambein in Richtung Bauchnabel bewegen. Damit sind alle drei Schichten aktiv. Ganz wichtig: anschließend das Lösen und Entspannen nicht vergessen.

Zusammenspiele: Beckenboden - Zwerchfell - Hüftbeuger - Füße

Der Impuls zur Aufrichtung der Wirbelsäule entsteht im Beckenboden. „Der Beckenboden ist der Boden unseres Rumpfes. Wir haben noch andere querverlaufende Böden: die Fußsohlen, das Zwerchfell, den Kehlkopf mit Gaumenboden. Diese Querböden stehen miteinander in Verbindung und beeinflussen sich gegenseitig. Das Zusammenspiel von Zwerchfell und Beckenboden geschieht bei jedem Atemzug.“²

Mit der Atmung werden die Organe bewegt. Mit dem Einatmen nach außen und unten und mit dem Ausatmen nach innen und oben. So schwingt der Beckenboden parallel zum Zwerchfell mit und unsere Organe werden dabei bewegt und sanft massiert. Wichtig dafür ist eine aufrechte Haltung. Auch die Füße stehen im Zusammenhang mit dem Beckenboden. Um kraftvoll zu stehen, müssen wir die Füße und Beine in die richtige Position bringen – die Füße parallel, die Kniegelenke

entspannt, das Becken auf- und die Knie lotrecht ausgerichtet – so fühlen sich die Hüftgelenke „offen“ an und der BB kann „wach“ seine Aufgaben erfüllen (vgl. Keller 70-74).

Der Hüftbeugemuskel hat ebenso Einfluss auf den Beckenboden – kräftig und gleichzeitig geschmeidig und beweglich sollte er sein.

Die Bauchmuskeln, Rückenmuskeln und die tiefe Gesäßmuskulatur gehören zu den Synergisten des Beckenbodens. Sie werden auch „Mitspieler“ genannt. Mitspieler sind Muskeln, die bei der gleichen Bewegung miteinander arbeiten (vgl. Keller 99).

Wesentliche Übungsprinzipien eines „westlich-anatomisch“ orientierten Beckenbodentrainings

Das Beckenbodentraining beinhaltet die Wahrnehmung, die Kräftigung, das Loslassen und das Entspannen des Beckenbodens. Wichtige Ergänzungen sind die Integration der Übungen in den Alltag und in sportliche Aktivitäten. Der Schutz vor unnötigen Belastungen darf hier nicht vergessen werden.

1. Beckenboden wahrnehmen

Ein Beispiel im Sitzen: die Teilnehmer, (normalerweise) mit geschlossenen Augen sitzend auf einem Stuhl, einladen zu einer kleinen Reise. Dabei den Atem, die Atemräume wahrnehmen, Sitzhöcker spüren, den „Himmelsfaden“ entstehen lassen und den Körper aufrichten, durchspüren, überflüssige Spannung loslassen.

Die Aufmerksamkeit zur Sitzfläche bringen, den Beckenboden wahrnehmen, wie er auf der Sitzfläche spürbar ist. Die Sitzhöcker spüren, über die Sitzbeinhöcker nach vorne rollen und das Steißbein tasten, massieren und

nach hinten über die Sitzbeinhöcker rollen – jetzt das Schambein abtasten. Den Körper erneut in eine gute Aufrichtung bringen (Stern auf dem Brustbein leuchtet nach vorne).

Die Teilnehmerinnen unter Zuhilfenahme von Bildern mit ihrer Aufmerksamkeit zur äußeren, mittleren und innersten Muskelschicht begleiten. Jedesmal auch sanft diese Muskeln anspannen, anticken, ansprechen und die Spannung auch wieder ganz herausfließen lassen. Anschließend dehnen, räkeln, gähnen...

2. Becken bewegen in alle Richtungen

Becken-Kippbewegung vor und zurück, Becken seitlich nach rechts und links schieben, Becken kreisen, eine liegende Acht zeichnen, Steißbein kreisen lassen (Pinsel-Übung) – auch Richtungswechsel ... alles was möglich und schmerzfrei ist, ist erlaubt. Ein Tipp für den Alltag: Täglich das Becken öfter bewusst bewegen – Rücken und Beckenboden bedanken sich ☺

3. Beckenboden rhythmisch Anspannen und Loslassen

„Beim Training werden die Beckenboden-Anspannungen 3 bis 5 Sekunden gehalten, danach 6 bis 10 Sekunden loslassen und entspannen. Für die Kräftigung des Beckenbodens ca. 50 bis 100 Anspannungen über den Tag verteilt. Um bei einer guten Beckenbodenkraft die Kraft zu erhalten reichen 10 bis 30 Anspannungen pro Tag“ (Keller S.35) Die Kontraktionen können im Stehen, im Sitzen oder auch liegend durchgeführt werden.

4. Beckenboden Dauerspannen

Der Beckenboden wird dabei angespannt und die Spannung über ein paar Atemzüge gehalten.

Mit der Zeit können sogar alltägliche Verrichtungen im Sitzen, Stehen oder Gehen immer wieder mit dieser Beckenbodenanspannung weitergeführt werden (dabei Weiteratmen nicht vergessen!!!). Vor allem wichtig beim Heben und Tragen von Lasten, um den Beckenboden zu schonen.

Beachte: Bei allem Üben immer achtsam mit sich und dem Körper sein, sanft üben oder auch aussetzen (z. B. bei der Periode oder anderen Einschränkungen wie z. B. Bluthochdruck, Hämorrhoiden, Gebärmutterensenkungen, Migräne, Prostatabeschwerden. Bei Beschwerden immer erst Rücksprache mit dem Arzt nehmen).

5. Beckenboden Entspannen

Genau so wichtig wie das Kräftigen ist es auch, anschließend den Beckenboden wieder gut zu entspannen, die Spannung „herausfließen“ zu lassen und evtl. zu seufzen, zu gähnen, den Kiefer zu bewegen. Auch Atemübungen mit Bauchatmung und Visualisierungen können dies unterstützen (siehe Kapitel Übungen).

Ergänzende Hinweise

Im Beckenbodentraining werden zusätzlich auch die Muskeln von Bauch, Rücken und Gesäß mit speziellen Übungen angesprochen und gekräftigt, um den Körper in die Balance zu bringen bzw. in ihr zu halten.

Auch wird stets bei der Ausatmung der Beckenboden angespannt und mit der Einatmung entspannt. Dies wird praktiziert, da bei der Ausatmung das Zwerchfell nach oben geht und mehr

² KELLER, YVONNE, JUDITH KRUCKER UND MARITA SELEGER. *Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte. Ein Wegbegleiter nach dem bewährten BeBo Konzept.* Bebo: Zürich, 2007. S. 65.

Raum entsteht für die Bauchorgane – besonders hilfreich und unterstützend bei Senkungsproblematiken der Unterleibsorgane.

Beim Einatmen geht das Zwerchfell nach unten. Das Auf und Ab des Zwerchfells mit der Atmung ist außerdem eine wunderbare Massage für die Bauchorgane.

Eine einfache und sehr wertvolle kleine Anleitung, die ich in meiner Beckenboden-Ausbildung beim BeBo-Gesundheitstraining Augsburg bekommen habe, gebe ich gerne an meine Kursteilnehmerinnen weiter, damit sie diese Tipps in den Alltag integrieren und dabei ihren Beckenboden schützen und ihre Blasenfunktion schonen/unterstützen.

Für die Beckenbodengesundheit empfiehlt das BeBo- Ausbildungsinstitut:

Schutz vor Belastungen – die 5 Regeln

1. Aufrecht bleiben (zusätzlich den Kopf zur Seite drehen) beim Husten, Niesen, Lachen, damit der Druck nicht so stark nach „unten“ geht

2. Kein Pressen auf der Toilette (Pressen ist eine enorme Belastung für den Beckenboden und die Bänder, die die Organe an ihrem Ort fixieren, wie Blase, Gebärmutter etc.)

3. Kräftiges Anspannen des Beckenbodens – nach jedem WC-Gang

4. Schulen des Beckenboden-Bewusstseins im Alltag – aufrechte Haltung, rücken-gerechtes Bücken, Heben, Tragen und gleichzeitiges Ausatmen beim Heben einer schweren Last

5. keine einengende Kleidung um den Bauch

Auch für das Verhalten auf der Toilette gibt es wertvolle Empfehlungen.

Wie verhält sich die Frau korrekt beim Wasserlösen?

- Drang muss vorhanden sein³
- aufrecht sitzen (angehauchte Lendenlordose – Harnröhre gerade)
- entspannen im Sitzen, Beine leicht geöffnet
- Pressdruck vermeiden (enorme Belastung für den Beckenboden und die Bänder, die die Organe an ihrem Ort fixieren wie Blase, Gebärmutter etc.)
- Beckenrollen vor und rück (Sitzbeinhöcker), wenn Urin nicht gut abfließen kann
- Beim Stuhlgang Rektum leicht nach unten (leichter Rundrücken, entspannt sitzen)

Der Beckenboden – „östlich energetisches“ Betrachten und Üben

Ein kraftvoller vitaler Beckenboden ist auch die Basis für energetische Arbeit.

„Die meisten Hauptmeridiane, die in der TCM eine große Rolle spielen, da sie den Organismus mit Lebensenergie (Qi) versorgen, durchlaufen die Beckenregion. Kommt es hier zu einer Blockade der feinstofflichen Energiekanäle aufgrund von falscher Lebensweise und emotionaler oder körperlicher Disharmonie wird schnell der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen. Ein starres Becken ist meist Ausdruck eines Staus der Lebensenergie.“ (Wolfram. S 21)

Die drei Schätze Qi (Lebensenergie), Jing (Sexualenergie) und Shen (geistige Energie) arbeiten gewissermaßen zusammen und hängen auch voneinander ab.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bedeutet Jing, die Sexualenergie, soviel wie Essenz. Jing sitzt in den Nieren und von dort steht es dem Körper zur Verfügung. Es teilt sich in vorgeburtliches Jing, das wir von unseren Eltern geerbt haben und das nachgeburtliche Jing, das aus der Nahrung und aus dem Sauerstoff genommen wird.

Das bedeutet, unsere Lebensenergie ist nach östlicher Sichtweise in den Nieren gespeichert. Das Jing, die Sexualenergie wird im Laufe des Lebens weniger und im Qigong, in der inneren Alchemie versucht man, diese Energie zu bewahren, zu vermehren und anschließend im Körper zirkulieren zu lassen.

Übersicht

Wenn wir unser Becken und den Beckenboden gezielt bewegen, stimulieren, stärken und vor allem auch energetisieren, können wir das Lösen von Spannungen und Blockaden unterstützen, eine optimale Aufrichtung erreichen und das wird sich wiederum auf unser Üben und auf unsere Energie auswirken.

Im Qigong gibt es verschiedene Übungen, die die Energie des Beckenbodens ansprechen, um das Jing „anzuregen“. Es wird jedoch angestrebt, diese wertvolle Energie – nachdem sie aktiviert wurde – auch zu lenken, zu leiten, zu speichern und damit die Lebenskraft zu erhöhen. Diese Arbeit ist sehr fein und es ist eine Kunst, sie zu kultivieren.

Mantak Chia erklärt zum Thema Beckenboden: „Das Perineum (auch als das Tor von Leben und Tod bezeichnet) liegt zwischen Anus und Sexualorganen. Dieses befindet sich bei den Frauen zwischen dem After und

den großen Schamlippen und bei den Männern zwischen dem After und dem Hodensack. Der für uns wichtige Punkt ist eine kleine Vertiefung direkt vor dem Anus. Dieses Tor ist äußerst wichtig, da es den Fluß der Sexualenergie steuert, sie in die höheren Zentren führt und dafür sorgt, daß die Energie der Organe nicht einfach herausfließen kann.“⁴

Es ist von großer Bedeutung für unsere Sexualorgane und die Sexualenergie, dass der Beckenboden kraftvoll ist, dass er auch schnell auf Druckveränderungen aus dem Bauchraum reagieren kann. Er gewährleistet, dass die Becken- Organe an ihrem Platz bleiben, sich nicht absenken und wir dadurch über die Öffnungen keine Energie verlieren. Durch einen gesunden energetisierten Beckenboden sind wir auch gut „geerdet“, was für die Qigong-Praxis ja unerlässlich ist.

„Zu den Methoden der daoistischen Schulen gehört es, die sogenannte Unsterblichkeitspille im unteren Dantian zu erzeugen, im Ofen zu brennen. Das Qi oder Zinnober im unteren Dantian so zu kultivieren, daß es immer feinstofflicher wird, also alle materiellen Anteile auszufällen, um so zu einer Energie Zugang zu haben, die man mit Qigong erreicht. Um diese Pille zu erzeugen muß man einen guten Ofen haben. Der Damm bildet den Boden des Ofens. Die betreffenden Methoden legen großen Wert auf den Boden des Ofens. Damit diese „Pille“, das Erzeugnis, nicht verlorengeht, wird bei den Übungen der After hochgezogen. Das ist eine in sich geschlossene, sehr wirkungsvolle Methode.“⁵

Die Selbstkultivierung zählt zu den obersten Geboten der daoistischen Schulen bzw. der daoistischen Philosophie und wir sehen auch in diesem Text von Ursula Stummvoll die

zentrale Bedeutung des Beckenbodens bzw. des unteren Dantian.

Der Dammbereich sollte zu Beginn des kleinen Energiekreislaufs bewusst entspannt werden. Eine entspannte genitale und anale Muskulatur lässt diesen Bereich spürbarer werden und erleichtert das Kreisen des Qi. Ein Gefühl von Wärme oder Prickeln können entstehen. Gelegentlich kann auch eine sanfte sexuelle Erregung spürbar werden.

Auch bei der „Hirschübung für die Frau“ wird – neben der Brustmassage – im zweiten Teil die Beckenbodenmuskulatur angesprochen, welche Ulli Olvedi folgendermaßen beschreibt:

„Die Muskulatur von Vagina und After wird angespannt und der Dampfpunkt „hochgezogen“. Die Kontraktion wird so lange beibehalten, wie es ohne große Anstrengung möglich ist, und dies beliebig oft wiederholt (mindestens neunmal).

Eine andere Version verbindet diesen zweiten Übungsteil mit dem Atmen (die Übung löst den Reflex zur Gegenbauchatmung aus): mit dem Einatmen kontrahieren, mit dem Ausatmen loslassen.“⁶

Dieser zweite Teil der Hirschübung wird auch zur Vorbeugung von Hämorrhoiden eingesetzt. Er beugt einer Erschlaffung der Schließmuskeln vor, bewirkt eine Stärkung und Harmonisierung des gesamten Urogenitalbereichs.

Im Qigong wird - im Gegensatz zur westlichen Übungsweise - die Beckenbodenanspannung zumeist mit dem Einatmen praktiziert (Gegenbauchatmung).

Eine wunderschöne Übung aus dem Hui-Chun-Gong ist der „Schwimmende Drache“. Neben unzähligen positiven

Wirkungen dieser Übung (z. B. innere Sekretion, nierenstärkend, Wirbelsäule und Gelenke mobilisierend, regulierend für die Hormone uvm.) wird auch die Beckenbodenmuskulatur angesprochen.

Bei der Übung zum „Hüten des Jing“, die beim Geschlechtsverkehr eingesetzt wird, wird ebenfalls die Beckenbodenmuskulatur für das „Emporziehen des Jing“ eingesetzt (vgl. Olvedi S. 239).

Im Bereich des „Heilenden Tao der Liebe“ gibt es verschiedene weitere Übungen, die die Sexualenergie ansprechen und für die Stärkung der Essenz, des Jing, eingesetzt werden können.

Der Beckenboden im Chan Mi-Qigong

Im Chan Mi-Qigong (Wirbelsäulen-Qigong), das aus der buddhistischen Zen- und der tibetischen Mi-Schule stammt, wird als Wesentliches gelehrt, den Damm- und Schambereich, Mi Chu (Ren Mai 1, Hui Yin), beim Üben zu entspannen, loszulassen – ein anderer Ansatz also. Das Ziel ist jedoch wiederum, Vitalität und Lebenskraft zu stärken, das Bewusstsein zu erweitern.

Welch weitreichende Bedeutung dieser Bereich hat, beschreiben auch Petra Hinterthür, Foen Tjoeng Lie und Helmut Oberlack in ihrem Buch Qigong: „Der Mi Chu-Bereich befindet sich im Dammbereich und strahlt beim Üben auf die inneren Geschlechtsorgane und das Zentrum im Unterleib (unteres

³ Häufige vorsorgliche Blasenentleerung schwächt den Blasenmuskel und die Blase kann die Fähigkeit verlieren größere Mengen an Urin zu speichern.

⁴ MANTAK CHIA. *Gesundheit, Vitalität und langes Leben*. Ullstein GmbH: Berlin, 2004. S. 130.

⁵ URSULA STUMMVOLL. *Chan Mi-Qigong*. Satori GmbH: Regensburg, 1999. S. 57.

⁶ ULLI OLVEDI. *Das stille Qigong nach Meister Zhi-Chang Li*. Scherz-Verlag: Bern, 1997. S. 237ff.

Dantian) aus. Er gilt als „eiserne Tür“, und es bedarf manchmal großer Mühe, den Unterleib mit den dort häufig aufgefangenen Gefühlen, alten Erinnerungen und Verletzungen zu entspannen.

Er wird als geheimer Ort mit unendlicher Tiefe bezeichnet, in dem verborgene Kräfte gebildet werden wie die Sexual- bzw. Schöpfungsenergie. In der Chanmigong-Terminologie heißt es: In ihm fühlt sich die „Erdwurzel“ zu Hause - damit sind die irdischen und göttlichen Kräfte aus der tiefsten Tiefe der Erde gemeint.

Das Dritte Auge ist der „Palast der Transformation“, in dem sich die „Himmelswurzel“ zu Hause fühlt. Zwischen ihm und dem Mi Chu besteht über die Wirbelsäule eine Verbindung: Ein sehr feiner Lichtkanal (Zhongmai) vereint Erd- und Himmelswurzel mit ihren energetisch leuchtenden Kräften, in ihm fließen Yang und Yin zusammen, kosmische und irdische Kräfte verschmelzen wie in einem alchemistischen Tiegel.“⁷

Anders als in der eher nüchternen westlichen Sichtweise, wo es um Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven geht - was ja die Grundlage für kraftvolles Beckenboden-Üben bildet - zeigt auch dieser Text, dass es im Qigong immer um den Menschen in seiner Gesamtheit und Ganzheit von Körper, Geist und Seele geht.

Qigong und Beckenbodentraining - wechselseitige „Befruchtungsmöglichkeiten“

Ich lasse in meine Qigongkurse das Kennenlernen, Wahrnehmen, Kräftigen und bewusste Entspannen des Beckenbodens mit einfließen bzw. integriere es in die Übungen. Wenn Männer im Qigong-Kurs dabei sind (oft habe ich reine Frauengruppen), leite

ich natürlich die Übungen alternativ so an, dass sie auch gut mitüben und so ihren Beckenboden vitalisieren bzw. Prostataproblemen vorbeugen können.

Im Beckenbodenkurs ist es eine äusserst wertvolle Ergänzung, mit energetisierenden Übungen und heilsamen Bildern und Visualisierungen aus dem Qigong die Wirkkraft des Übens zu erhöhen.

Das Prinzip - die Energie folgt der Aufmerksamkeit - kommt auch hier zum Tragen. Wenn wir mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit den Beckenboden trainieren, verändern sich die Übungen und werden - meiner Erfahrung nach - dadurch effizienter, wirken sich auf den ganzen Körper positiv aus.

Übungsbeispiele

- Beckenboden wahrnehmen: Im Unterricht erkläre ich das knöcherne Becken und seine Stellung mit Hilfe eines Becken-Modells anschaulich, also die beiden Darmbeinschaufeln, das Kreuzbein, das Steißbein, das Schambein, und die beiden Sitzbeine.

Anschließend lasse ich die Teilnehmerinnen auf einem Hocker sitzend Schambein, Schambeinäste und Steißbein ertasten, die beiden Sitzbeinhöcker, auch über die Sitzbeinhöcker vor- und zurückrollen, Sitzbeinhöcker in der Vorstellung zueinanderziehen, auf eine Hand setzen und den BB versuchen von der Hand wegzuziehen (ganze Kraft nach innen oben zu nehmen) und erkläre die verschiedenen Schichten der BB-Muskulatur.

Ich lasse den Teilnehmerinnen unter meiner Anleitung viel Zeit zum „Erspüren“ dieser Muskeln (zum Teil mit geschlossenen Augen). Wichtig ist dabei auch die Aufrichtung des Körpers.

- Beckenboden kräftigen: Anfangs ist es einfacher, die Beckenbodenmuskeln im Liegen in der Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen zu erspüren und zu trainieren. Dabei kann eine zusammengefaltete Decke unter dem unteren Rücken/Gesäß oder ein Keilkissen das Üben erleichtern, da dann der Beckenboden völlig entlastet ist und das Erspüren dieser Muskeln erleichtert. Nun zuerst mit der äusseren Schicht üben (drei Öffnungen), mehrmals aktivieren und lösen, dann die mittlere dazunehmen und zum Schluss alle drei Schichten mehrmals anspannen und wieder lösen.

- Entspannung mit Lotusblüte

Ich zeige den Teilnehmerinnen das Bild einer Lotusblüte oder lasse sie an eine Seerose denken und erkläre kurz die symbolischen Bedeutungen, die für das Thema Weiblichkeit stehen. Sie steht u. a. für den weiblichen Aspekt des Göttlichen, für weibliche Schönheit, für Zartheit, Empfindsamkeit und Sensibilität, für den mütterlichen Schoß (der Kelch oder die Yoni), ist ein Symbol für Fruchtbarkeit und für Vollkommenheit. Sie steht aber auch für Reinheit und Klarheit (da sie aus dem Schlamm kommt, dem Licht entgegenwächst, um in Reinheit und Klarheit zu Strahlen (vgl. Hinterthür S. 72ff)

Das Bild der Lotusblüte in Übungen bzw. in die Entspannung zu integrieren kann sehr heilsam und wohltuend wirken, da der Bereich des Beckens und Beckenbodens oftmals mit schmerzlichen Erinnerungen gekoppelt ist. Auch die Vorstellung, dass z. B. eine operativ entfernte Gebärmutter oder Eierstöcke auf der feinstofflichen Ebene immer noch da sind und „frau“ ihnen mit Visualisierungen (z. B. goldenes Licht, Lotusblüte) heilsame Energie zukommen lassen kann, ist für viele Frauen eine nicht zu unterschätzende Unterstützung.

Das Lotusblüten-Qigong von Petra Hinterthür bietet hierfür zahlreiche wunderschöne Übungen, Vorstellungsbilder und Massagen zur Stärkung des Beckens, zur Energetisierung, zur Entspannung, wie auch zur Stärkung der Essenz. Z. B. „Das Becken kreist um den Lotusteich“ oder die „Massage von Nieren, Lebenstor und Kreuzbein“ uva. (vgl. Hinterthür S. 283, S. 278)

Auch einfache Atemübungen, das Abklopfen der Meridiane, das Becken bewegen in alle Richtungen (goldene Kugel, Lotusblüte), das Schwingen um die eigene Mitte, die Meridiandehnung für Nieren und Blasenmeridian, „Die Hände reiben und die Nierenpunkte massieren (5. Übung der acht edlen Übungen im Sitzen), Massage des Akupressurpunktes „Treffpunkt der drei Yin“ (Milz-Pankreas 6, Sanyinjiao) und die Bauchmassage, die ich hier nicht weiter ausführe, sind wohltuende Übungen für die „Mitte“.

Zusammenfassung

Wichtig erscheint mir, dass die Qigong-TeilnehmerInnen die Erfahrung machen: „Wie kann ich meinen Beckenboden wahrnehmen?“

„Welche Zusammenhänge gibt es im Körper?“

„Wie kann ich meinen Beckenboden ansprechen/aktivieren und auch wieder entspannen?“

„Wie kann ich meinen Beckenboden im Alltag schützen?“

So haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, im Qigong-Unterricht die Mitte zu spüren – auch im Hinblick auf Becken und Beckenboden – präsent und wach. Das Wissen um diese Körperzone hilft ausserdem, sich im Alltag beckenbodenbewusst zu bewegen und zu verhalten.

Meine Beckenboden-Kursteilnehmerinnen berichteten, dass ihnen der „energetische

Aspekt“ des Kurses total gefallen hat und nach den Übungsabenden ein Wohlfühlen für Körper, Geist und Seele spürbar war.

Vor allem auch der Bereich des Beckens, der bisweilen mit Schmerz, mit Anspannung, mit Unwohlsein in Verbindung steht (Periodenschmerzen, Dammschnitte bei Geburten, Operationen der Gebärmutter, Eierstöcke, Blasenhebungen, Inkontinenz usw.) wurde durch die Ergänzung mit den Qigong-Übungen, den heilsamen Visualisierungen, der liebevollen achtsamen Zuwendung auf neue Weise wahrgenommen.

Zum Schluss

Viele Beckenboden-Beschwerden können mit einem professionellen Ansatz gebessert werden. Das Allerbeste ist jedoch nach wie vor die Prävention, also aktiv zu werden, bevor Beschwerden überhaupt entstehen. Deshalb versuche ich Grundsätzliches zum Thema Beckenboden immer wieder in meinen Qigong-Unterricht einfließen zu lassen - und umgekehrt, auch hilfreiche Übungen aus dem „Qigong-Schatz“ im Beckenbodentraining zu vermitteln.

Literaturverzeichnis

- CHIA, MANTAK. *Gesundheit, Vitalität und langes Leben*. Ullstein: Berlin, 2004.
- HINTERTHÜR, PETRA. *Lotusblüten Qigong*. Windpferd: Oberstdorf, 2010.
- HINTERTHÜR, PETRA UND FOEN TJOENG LIE UND HELMUT OBERLACK. *Qigong*. Gräfe und Unzer: München, 2013.
- KELLER, YVONNE, JUDITH KRUCKER UND MARITA SELEGER. *Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte*. BeBo: Zürich, 2007.
- OLVEDI, ULLI. *Das Stille Qigong nach Meister Zhi-Chang Li*. Scherz-Verlag: Bern, 1997.
- STUMMVOLL, URSULA. *Chan Mi-Qigong*. Satori: Regensburg, 1999.

WOLFRAM, KATHARINA. *Mit dem Drachen tanzen*, Droemersch Verlagsanstalt: München, 1998.



Rotraud Bruckmoser, Jahrgang 1960, ist gelernte Industriekauffrau. Die Themen Fitness, Entspannung, alternative Heilweisen, Ernährung und Tanz begleiten sie seit frühester Jugend. Mit der Ausbildung zur Qigong-Lehrerin vor 12 Jahren verlagerte sich der Schwerpunkt ihrer Arbeit darauf, die „Heilkunst aus China“ zu unterrichten. Beckenbodentraining und Energetische Massagen ergänzen ihr Wirkungsspektrum. Ihre besondere Liebe gilt dem freien Tanz und dem Singen von Mantras und Kraftliedern. Sie sagt: „Die Entdeckung des „Qigong-Schatzes“ hat mein Leben verändert. Es ist eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration, Freude und Unterstützung für mich. Ich bin sehr dankbar, diesen „Schatz“ weitergeben zu dürfen.“ Rotraud Bruckmoser www.wege-zur-kraft.de

⁷ PETRA HINTERTHÜR, FOEN TJOENG LIE UND HELMUT OBERLACK. *Qigong*. Gräfe und Unzer: München, 2013. S. 93.