

MIT QIGONG DURCH DIE WECHSELJAHRE

Wechseljahre - der zweite Frühling

Von Mag. Armelle Müller/ Qigong-Trainerin

E in Aufblühen der Energie

Der „zweite Frühling“, so nennt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) die Wechseljahre. Ist das nicht entzückend? Dieser poetische Begriff sagt vieles über die Art, wie die TCM die Menopause sieht. Erstens ist der Begriff positiv und zweitens verweist er auf eine Transformation der Energie, hin zu einer Blühenden. Denn wenn das Blut der Regel nicht mehr so häufig oder gar nicht mehr ausfließt, spürt die Frau meistens, dass sie mehr Energie zur Verfügung hat. Die TCM betrachtet die Menopause als Beginn einer neuen Phase und nicht als Ende der Weiblichkeit.

Der erste Frühling ist die Pubertät. Genau wie in der Pubertät finden in der Menopause massive körperliche, psychische und seelische Veränderungen statt, die zur grundsätzlichen und ganz individuellen Transformation einer Frau führen. Auch ein Stück der Identität und der Identifikation verändert sich. Da ist viel, sowohl für Körper, als auch für die Seele zu verarbeiten.

Wechseljahre + Qigong = LOVE

Die Wechseljahre sind eine beliebte Zeit, um sich mit Qigong anzufreunden. Mit Qigong finden zahlreiche Frauen die Hilfe, die sie benötigen im Umgang mit den unterschiedlichen, manchmal sehr mühsamen Symptomen. All dies ohne Nebenwirkungen.

Qigong ist eine essentielle Säule der TCM, gemeinsam mit Akupunktur, Heilkräutern, Ernährung und manueller Therapie. Es besteht aus achtsamen Bewegungen, Atmungsmethoden, Selbstmassagen, Visualisierungen und Meditationen. Qigong ist die stetige Arbeit mit dem Qi, der Lebensenergie. Im Gegensatz zur westlichen

Medizin werden beim Qigong und bei der TCM alle Ebenen eines Menschen als eine Einheit betrachtet. Es gibt keine Trennung zwischen Hormonsystem, psychischen Zuständen und körperlichen Beschwerden. Beim Qigong für die Wechseljahre geht es beispielsweise darum, Unruhe in Gemütlichkeit umzuwandeln, bedrückte Stimmung in ein beflügelndes Körpergefühl zu transformieren und einen erholsamen Schlaf wiederzufinden. Das konkrete Ziel ist, einen Ausgleich in allen Aspekten des Lebens der Frau wiederherzustellen, damit sie sich gleichzeitig kraftvoll, heiter und leicht fühlt.

Die Qigong-Übungen werden genau wie bei Kräuterrezepturen und Akupunktursitzungen individuell an die Bedürfnislage der Frau verschrieben und angepasst.

Hier zeige ich dir schon ein paar einfache Qigong-Übungen für die Wechseljahre, die du gleich ausprobieren kannst, denn Qigong ist reine Praxis und sinnliche, körperliche Erfahrung! Mehr Informationen und Videos habe ich dir auf meiner Webseite zusammengestellt:

www.innergarden.at

Die sprudelnde Quelle massieren und zur Ruhe finden

1. Setz dich bequem auf Sessel, Couch oder am Boden hin und nimm den einen Fuß auf den Oberschenkel:

- Beginne, deinen Fuß frei zu massieren.
- Klopf ein paar Male mit der lockeren Faust auf deine gesamte Fußsohle.
- Massiere und ziehe deine Zehen.
- Halte kurz inne, schließe deine Augen und spüre jetzt die neue Lebendigkeit in deiner Fußsohle.

- Atme in der Vorstellung tief und sanft in deine Fußsohle.
- Drücke und massiere mit deinem Daumen den Akupunkturpunkt Niere 1/Yongquan/Sprudelnde Quelle.



Abb.: Hier befindet sich Niere 1/Yongquan/Sprudelnde Quelle.

So findest du Niere 1:

Auf deiner Fußsohle zwischen vorderem und mittlerem Drittel der Fußsohle in der Vertiefung zwischen dem 2. und 3. Mittelfußknochen, da findest du Niere 1/ Yongquan/Sprudelnde Quelle.

2. Reibe nun langsam und achtsam deine ganze Fußsohle mit der flachen Handfläche hinauf und hinunter.
3. Bleibe abschließend einige Atemzüge mit der flachen Hand auf deiner Fußsohle. Am besten legst du die Handinnenfläche auf Sprudelnde Quelle und spürst den Kontakt zwischen Hand und Fußsohle.

Wann mache ich diese Übung?

- Bevor du schlafen gehst, gönnt du dir diese wohltuende Fußmassage.
- Wenn du in der Nacht erwachst und nicht mehr einschlafen kannst, dann setze dich an den Rand

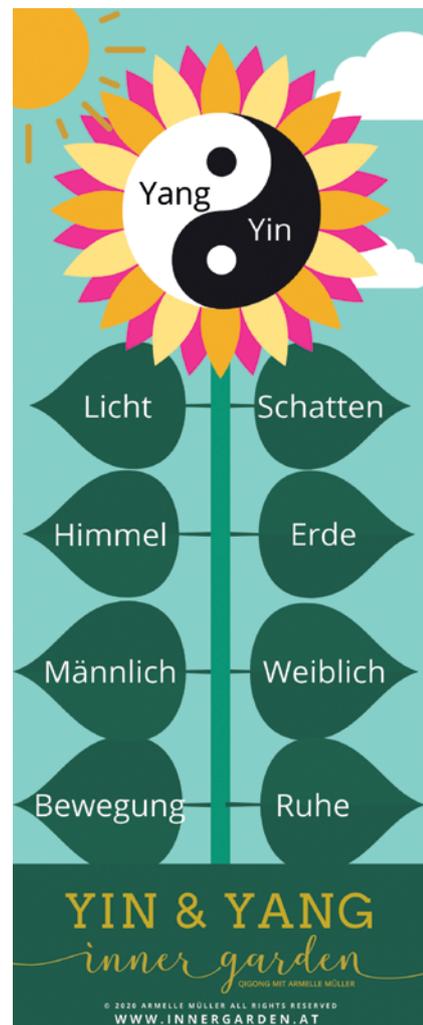
deines Bettes und massiere und reibe Sprudelnde Quelle.

Wie wirkt diese Übung?

- Diese Übung bringt dich richtig zur Ruhe, wenn du viel im Kopf bist, wenn deine Gedanken so vielfältig sind, dass sie die Oberhand gewonnen haben.
- Sie wirkt entspannend und beruhigend, gerade beim Wechsel, wenn du dich unruhig fühlst.
- Sie hilft dir bei Schlafstörungen und Nachtschweiß.
- Sie nährt das Yin und vor allem das Nieren-Yin.

Yin und Yang, ein Balanceakt

Die Grundlage der Chinesischen Medizin ist das Yin-und-Yang-Prinzip. Mit diesem Konzept werden die Polaritäten des Lebens beschrieben. Zum Beispiel entspricht der Tag oder die sonnige Seite eines Berges der Yang-Energie, die Nacht oder die Schattenseite des Berges entspricht der Yin-Energie.



Für das Leben sind beide Polaritäten gleichermaßen notwendig. Ohne Schlaf werden wir nach wenigen Tagen krank. Dasselbe geschieht, wenn wir tagelang schlafen. Wir brauchen Schlaf- und Wachphasen. Yin und Yang ergänzen und durchdringen sich, sie bilden ein fließendes Gleichgewicht. Wenn das eine schwächer oder stärker wird als das andere, dann spüren wir das oft sehr schnell in Form von Kälte- oder Hitze-Symptomen.

Im Leben der Frau spielt grundsätzlich das Yin eine umfangreiche Rolle, sowohl im Alltag als auch in den großen physiologischen Prozessen (Menstruation, Fertilität, Schwangerschaft, Wechseljahre...). Das Yin der Frau gehört somit ausgiebig gepflegt.

Was passiert in den Wechseljahren?

Aus Sicht der TCM gerät das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang in den Wechseljahren außer Balance. Mit der Menstruation leidet die Frau Hitze, also Yang, aus. In den Wechseljahren, wenn die Monatsblutung langsam aufhört, bleibt diese Hitze im Körper und bringt das Yang-Niveau über das Yin-Niveau. Aus diesem Yang-Überschuss entstehen die typischen Symptome wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen usw. Um das Gleichgewicht wiederherzustellen, ist es wichtig, die weibliche Energie, das Yin, großzügig zu nähren. Dafür ist Qigong das Mittel der Wahl.

Alle Übungen aus dem Qigong für Frauen sind zielgerichtet aufgebaut und werden so durchgeführt, dass sie das Yin wunderbar pflegen. Hier ist eine sehr einfache Übung, fast wie eine entspannende, meditative Selbstmassage, die dein Yin-Reservoir füllt. Diese Qigong-Übung habe ich in China bei Fr. Dr. LIU Yafei, gelernt.

**Mach gleich beim Lesen mit,
es ist einfach und angenehm!**



Den Ren Mai durchlässig machen

1. Stelle dich bequem hin. Deine Füße sind parallel, etwa körperbreit auseinander.
 - Lege die rechte Hand auf das Brustbein und die linke Hand über die rechte Hand.
 - Achte darauf, dass deine Schultern durchgehend gelöst bleiben.
 - Streiche vom Brustbein bis zum Schambein über die vordere Mittellinie deines Körpers.
 - Wenn du beim Schambein angekommen bist, hebe leicht die Hände und fange wieder oben beim Brustbein mit dem Streichen an.

Die Bewegung führst du langsam aus, so dass sie sich wie eine angenehme Selbstmassage anfühlt.

2. Wenn du dich mit der Bewegung ganz wohl fühlst, dann integriere folgende Atmung:
 - Beim Hinunterstreichen atmest du aus.
 - Wenn du die Hände zum Brustbein hinaufgehen lässt, atmest du ein.

Es ist wichtig, dass du dir dabei Zeit lässt und allmählich werden Bewegung und Atmung geschmeidiger, fließender und ruhiger.

3. Wenn du fertig bist, lasse die Hände auf dem Unterbauch ruhen, schließe deine Augen, wenn sie nicht schon geschlossen waren, und ruhe dich aus. Das Ausruhen ist eine Übung an und für sich. Lass dir Zeit zum Nachspüren und dann zum Ausruhen. Das Ausruhen nährt dein Yin.

Variante im Sitzen:

Setze dich auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers. Auch da achtest du darauf, dass deine Füße parallel und etwa körperbreit auseinander sind.

Wann mache ich diese Übung?

- Zu jeder Tageszeit kannst du diese Übung machen. Achte einfach darauf, dass du dabei ungestört sein kannst.
- Du kannst ab und zu auch ein wenig duftendes Öl verwenden und es vorher oder nachher einmassieren.

Wie wirkt diese Übung?

- Diese Übung zentriert dich.
- Sie reguliert das hormonelle System im Allgemeinen.

- Sie hilft bei Trockenheit
- Sie wirkt gegen vaginalen Ausfluss.

Ren Mai, See des Yin

Wenn du in der Übung „Den Ren Mai durchlässig machen“ vom Brustbein bis zum Schambein streichst, harmonisierst du eine besondere Energieleitbahn, den sogenannten Ren-Mai-Meridian. Zusammen mit dem Chong-Mai-, Du-Mai- und Dai-Mai-Meridian bildet er das Quartett der wichtigsten Meridiane für die Gesundheit der Frau. Diese vier außerordentlichen Meridiane sind in jedem physiologischen Prozess der Frau maßgeblich involviert und werden deswegen beim Qigong für Frauen gezielt reguliert und gepflegt.

Ren Mai wird als der „See des Yin“ bezeichnet. Er bildet das Reservoir des Yin und harmonisiert dieses im Körper. Wenn zu wenig Yin in den anderen Meridianen ist, gibt Ren Mai Yin-Energie frei. Seine Hauptfunktion ist die Regulation aller hormonellen Prozessen.

Last but not least verhindert die Pflege des Ren Mai die Faltenbildung im Gesicht. Beim Qigong für Frauen wird das Quartett der außerordentlichen Meridiane so verwöhnt, dass Frauen richtig ins Strahlen kommen. Teilnehmerinnen berichten, dass das Umfeld dies bemerkt. Das ist dieses berühmte „Glow“. Die innere Schönheit glänzt nach außen!

Du hast noch Fragen? Du bist neugierig geworden? Ich freue mich auf deine Rückmeldungen! Auf <https://www.innergarden.at> findest du zahlreiche Infos, Videos, Kurs- und Seminartermine (sowohl im Präsenzmodus als auch online).

Herzliche Grüße,
Armelle

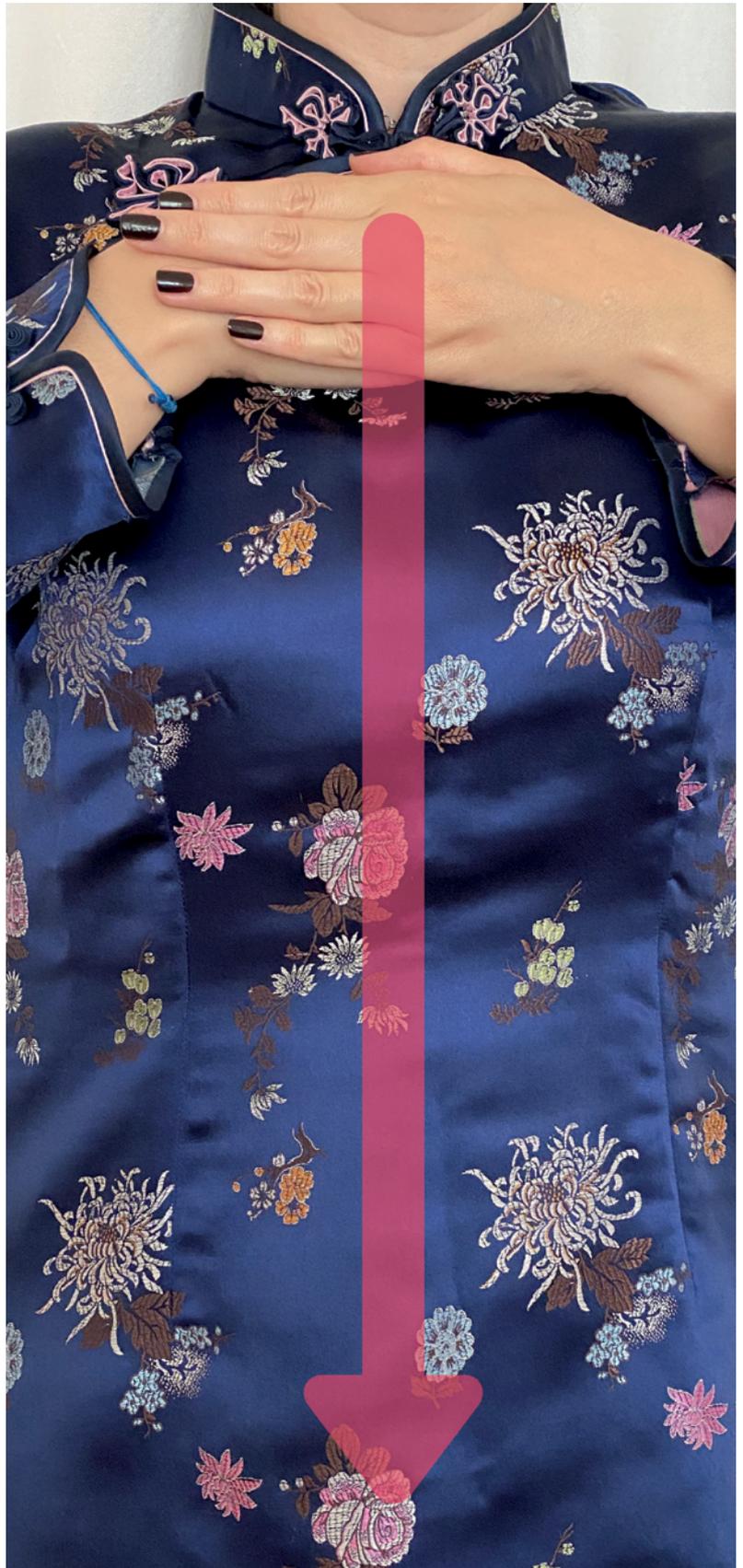


Abb.: Den Ren Mai durchlässig machen.