

Von Alexandra Gelny

Probleme rund um die Mensis sind leider keine Seltenheit in der Shiatsu-Praxis. Wir beschäftigen uns mit der Energetik des weiblichen Zyklus und lernen erste Grundlagen zur konkreten Diagnose sowie Spezialtechniken bei Unterleibsbeschwerden kennen.

Inhalt des Workshops

„Die Arbeit mit Frauen ist ein echtes Herzenssthema von mir!“ So eröffnet Manuela ihren Workshop und lädt uns nach einer kurzen Einleitung auch gleich ein mit einer sanften Spürübung im eigenen Beckenraum anzukommen.

Menstruationsbeschwerden sind ein großes Thema unter den Frauen - geschätzte 50-90 % aller Frauen sind von verschiedenen Beschwerden im Zusammenhang mit dem Zyklus betroffen. „Die Einstellung zur Menstruation hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie sie ist und wie eine Frau sie erlebt. Im Shiatsu geht es daher vor allem auch um Begleitung und Bewusstseinsarbeit.“

Manuela führt uns dann ein in die komplexe zyklische Welt des Menstruationsgeschehens, und in eine ganzheitliche, bewusste und bildhafte Sichtweise dieses Kreislaufs. Frauen sind zyklischere Wesen als Männer. Durch ihren Menstruationszyklus haben sie jeden Monat die Möglichkeit vom Mädchen bis zur alten Frau zu werden. Die Zyklusphasen erklärt sie mithilfe von archetypischen Frauenbildern: vom frühlinghaften jungfräulichen Erwachen (Follikularphase), über die Ovulation (Zeit der „heissen Dämpfe“), zum Archetypus der „Kreativen“ und der „Zauberin“ in der Phase der Schöpferkraft, der prämenstruellen Phase, und schließlich, während der Blutung, zur „weisen Alten“, die weiß loszulassen.

Es folgen die wesentlichen „Eckdaten“ eines „normalen“ Zyklus: regelmäßig, mit einer Blutung, die 3 bis 5 Tage dauert und schmerzfrei ist, anfangs mit hellrotem und dann dunklerem Blut, klumpenfrei, geruchlos, nicht wässrig oder schleimig. Das Blut fließt kontinuierlich und tröpfelt nicht nach. Ein leichtes Ziehen während der Blutung ist ebenfalls normal und unterstützt deren bewusstes Erleben. Vor allem die Regelmäßigkeit des Zyklus ist wichtig, auch wenn er nicht genau 28 Tage dauert – Frauen haben ihre persönliche Rhythmen. Überhaupt sind in allen genannten Bereichen Abweichungen möglich, es gibt große individuelle Unterschiede unter den Frauen, und auch das ist normal und gesund.

Theorie der Menstruation aus Sicht der TCM

Dann taucht Manuela in die Theorie der Menstruation aus Sicht der TCM ein und schnell wird klar, wie komplex und gleichzeitig faszinierend etwas so „Alltägliches“ und „Natürliches“ wie die Menstruation aus chinesischer Sicht ist. Sie greift daher einige

wesentliche Aspekte heraus: die wichtigsten Meridiane für die Menstruation sind Niere, Leber und Milz. Wir brauchen Jing für die Menarche, um Blut aufzubauen. Daher steht Niere an erster Stelle. An zweiter Stelle steht die Leber-Energie – sie ermöglicht den freien Fluss von Blut und Qi, und speichert Blut. Milz ist wichtig für die Blutbildung, hält das Blut in seinen Bahnen und den Uterus an seinem Platz. Auch die Lungen-Energie – sie trägt zur Blutbildung ebenfalls bei – und die Herz-Energie – sie regiert Blut und Blutbahnen – sind wichtig. Im Zusammenhang mit der Menstruation sind aber vor allem auch die Außerordentlichen Gefäße von enormer Bedeutung – besonders Chong Mai (Penetrationsgefäß) und Ren Mai (Konzeptionsgefäß) sind hier ganz wesentlich.

„Die Einstellung zur Menstruation hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie sie ist und wie eine Frau sie erlebt. Im Shiatsu geht es daher vor allem auch um Begleitung und Bewusstseinsarbeit.“

Schrittweise erklärt Manuela dann anhand welcher Charakteristika sich Menstruationsstörungen zeigen:

- Ist der Zyklus regelmäßig / unregelmäßig?
- Wie ist die Länge des Zyklus? – Ein langer Zyklus deutet auf eine Kälte-Thematik hin, ein kurzer Zyklus eher auf eine Hitze-Thematik
- Wie stark ist die Blutung?
- Wie sind Farbe und Konsistenz des Bluts?
- Wie ist das Befinden vor bzw. nach der Regel?

Aus der Beantwortung dieser Fragen ergibt sich dann ein konkretes Bild einer möglichen Störung, wobei hier ganz grob zwischen Menstruationsstörungen aufgrund einer Fülle-Thematik – „zu viel“ – und solchen aufgrund einer Leere-Thematik – „zu wenig“ – unterschieden werden kann.

Eine Störung mit Fülle-Thematik kann sich beispielsweise durch PMS-Beschwerden wie Schmerzen vor Einsetzen der Blutung zeigen und deutet auf ein Ungleichgewicht in der Leber-Energie hin, auf eine Stagnation, möglicherweise verursacht durch Bewegungsmangel, falsche Ernährung oder emotionale Belastung. Ein entsprechender Behandlungsansatz ist dann: ausleiten, zerstreuen; zusätzlich Anwendung von Hausmitteln wie Ingwerkompressen, und ganz wichtig – mehr Bewegung. Wobei Manuela auch betont, dass es hier sehr auf die Art der Bewegung ankommt: „unterstützend ist Bewegung, die die Durchblutung vor allem im Becken fördert, eher als beispielsweise Marathons zu laufen.“

Eine Störung mit Leere-Thematik hingegen kann sich eher in Schmerzen gegen Ende der Menstruationsblutung zeigen und deutet auf eine Schwäche der Niere-Energie bzw. der Essenz hin, möglicherweise verursacht durch Stress oder viele Geburten. Eine andere Ursache kann eine Schwäche der Milz-Energie sein, vor allem dann, wenn die Blutung eher schwach ist. Auch Kombinationen sind möglich. Bei Leere ist es wichtig aufbauend zu arbeiten und vor allem auch auf aufbauende Ernährung zu achten.

„Bleibt neugierig! Wesentlich ist, dass wir das Bild, das sich uns in einer Frau zeigt, mit unserem Shiatsu-Wissen verbinden!“, schließt Manuela diesen dichten und spannenden Theorie-Teil des Workshops ab und gibt anschließend den Teilnehmenden die Möglichkeit, ganz konkret einzutauchen in die Energien der Menstruation.

Praxis in Rückenlage – Chong Mai, Ren Mai, Bao Mai

- Ein guter Beginn ist, Öffnungs- und Koppelungspunkt von Chong Mai zu verbinden – Mi 4 und Hk 6 – um mit der Energie von Chong Mai und des Uterus in Kontakt zu kommen.
- Faszientechnik rund um Ren 4: Sanft mit Daumen und Zeigefinger links und rechts von Ren 4 einsinken. Der Fokus ist dabei auf die Gebärmutter gerichtet. Ist erst einmal ein guter Kontakt aufgebaut, kann man mit den Fingern den feinen kleinen Bewegungen der sich lösenden Faszien folgen. Sich dabei Zeit lassen!
Ren 4, der Punkt „Palast des Kindes“, ist immer gut, und wichtig bei allen Themen in Zusammenhang mit Zyklus.
- Anschließend Nieren-Meridian über Bauch und Brustkorb nach oben behandeln, mit einem Fokus auf Bao Mai (Herz-Uterus-Meridian) und die Verbindung zum Herzen. Wenn viel nach oben steigt, ausleiten über Lunge und Herzkreislauf in den Armen, und die Hände öffnen.



(c) ÖDS

Manuela betont im Zusammenhang mit Menstruationsstörungen auch, wie wichtig es ist, in der Anamnese die richtigen Fragen zu stellen.

Nach dem Üben aneinander folgen noch einige zusätzliche konkrete Anregungen für unsere Shiatsu-Arbeit, wie zum Beispiel:

- Le 5 und Le 6 sind gute Punkte bei starken Stagnationskrämpfen.
- Beim Einsatz von Moxa, lange moxen, eventuell die ganze Behandlung durchgehend – „Keine halben Sachen beim Moxen!“
- Was kann man den Frauen sonst noch mitgeben? Unterleib bewegen, tanzen, Bauchtanzen und alles, was Bewegung ins Becken bringt. Und die eigene Kreativität pflegen, im Sinne der Schöpferkraft.

Manuela betont im Zusammenhang mit Menstruationsstörungen auch, wie wichtig es ist, in der Anamnese die richtigen Fragen zu stellen, vor allem hinsichtlich Regelmäßigkeit des Zyklus. Und auch auf einen anderen ganz wichtigen Punkt im Zusammenhang mit der Thematik Menstruationszyklus weist sie hin: „Oft befassen sich Frauen mit ihren Beschwerden oder Störungen erst, wenn sie schwanger werden möchten. Ich denke das ist ein falscher Zugang – ein möglichst gesunder Zyklus sollte für jede Frau ein wichtiges Thema sein!“ Ich höre hier auch einen Appell an alle Frauen, achtsamer mit sich und ihrem Menstruationszyklus umzugehen und genauer hinzuschauen.

Manuelas Begeisterung und Faszination für das Thema ist unüberhörbar, ihr reichhaltiges Wissen und ihre Erfahrung sind spürbar. Sie schöpft aus dem Vollen. Sie macht Lust darauf tiefer einzutauchen in das große Thema Menstruation. Vor allem auch ihre positive Einstellung zu Menstruation reißt mit und gibt viele Denkanstöße. Welche Einstellung haben wir selbst? Und welche Einstellungen kennen wir zu Menstruation und zum Zyklus? Was mitschwingt, ist, dass wir als Shiatsu-PraktikerInnen auch dazu beitragen können, dass sich hier insgesamt etwas zum Positiven verändern kann.

Wie sie anfangs so schön formuliert hat: Shiatsu ist Begleitung und Bewusstseinsarbeit.

Danke Manuela!

Weiter lernen:

Allen, die sich näher mit dem Thema „Shiatsu bei Menstruationsbeschwerden“ beschäftigen wollen, empfehlen wir Manuela Kloibhofers Kurse.

Zu finden auf der Website www.manuela-kloibhofer.at und im Kalender auf der ÖDS-Website <https://oeds.at/kalender>