



Bewusste Geburtsvorbereitung – Qigong und Meditation in der Schwangerschaft

Susanne Oechsner und Monika Brühl; Einführung & Anleitung auf DVD (110 min.) & CD (54 min.)
 AURUM Verlag; Neuerscheinungen I / 2009; 24,80 € (D), 25,10 € (A); ISBN 978-3-89901-170-8

VOR DER GEBURT FÜR DIE GEBURT

Die DVD „Bewusste Geburtsvorbereitung“ bietet einfache und praktische Qigong-Übungen für Schwangere. Eine Mutter – sie hatte einen Kurs bei einer der Autorinnen besucht – berichtet: „Ich konnte erstaunlich schnell meine Kreuzwehnen lindern und die Meditationen brachten mich meinem ungeborenen Kind sehr nahe. Bei der Geburt half mir die Übung ‚Atemfluss und Ton‘. Ich konnte sie besser und natürlicher ausführen als die herkömmliche ‚Hechelübung‘. Zwar konnte ich die Schmerzen nicht verhindern, aber die Wehen gut ausnützen, um den Muttermund zu öffnen.“

Ein Baby ist unterwegs. Freude, Hoffnungen sind damit verbunden. Aber auch Angst. Für die Mutter und den Vater. Was bedeutet das neue Leben? Soll man es pragmatisch nehmen? Oder euphorisch – als großes Wunder? Kann oder muss man sich vorbereiten? Es gibt viele Möglichkeiten, mit einer Schwangerschaft und der Geburt umzugehen. Neben klassischen medizinischen Methoden gibt es Alternativen. Ansprechende. Wirkungsvolle. Meist fordern sie viel Eigenverantwortung und fördern dadurch die Selbstbestimmung, wie es beim Qigong der Fall ist.

Qigong ist eine Jahrtausende alte Bewegungslehre der traditionellen chinesischen Medizin. Durch langsame Bewegungssequenzen fördert Qigong den Fluss der Lebensenergie, die während einer Schwangerschaft für zwei benötigt wird. Die Übungen erfordern Konzentration und Zeit. Aber Körper und Psyche reagieren positiv darauf: Rückenschmerzen lösen sich. Die Atmung entspannt sich. Die Durchblutung wird angeregt. Gelenke werden geschmeidiger. Innere Gelassenheit entwickelt sich. All dies ist ideal für werdende Mütter. Denn Qigong bewirkt intuitive Verbundenheit mit dem eigenen Körper, vertieft das Selbstvertrauen und führt zu Wissen über entspannende Bewegungsabläufe. Gute Voraussetzungen, die Geburt aktiv mitgestalten zu können.

Die Autorinnen – Susanne Oechsner, 2 Kinder, erfahren in verschiedenen Arten von Körperarbeit, GfG-Geburtsvorbereiterin, Qigong-Lehrerin und Monika Brühl, 1 Kind, seit 1989 Hebamme, tätig in der außerklinischen Geburtshilfe – führen kompetent und überzeugend in die bewusste Geburtsvorbereitung ein. Die DVD wird durch eine CD mit drei geführten Meditationen ergänzt. Meditation wird das „Stille Qigong“ genannt und im Liegen oder Sitzen praktiziert.

Kurz: Das Set aus DVD und CD ist ein interessanter, ästhetisch gelungener und gut verständlicher Beitrag zu Gesundheitsförderung und Prävention.

Susanne Oechsner, München: Tel.: +49-(0)89-42019221, s.oechsner@gmx.de
Monika Brühl, Bonn: Tel.: +49-(0)228-7215707, monika@geburtshaus-bonn.de
AURUM Verlag, Bielefeld, Tel.: +49-(0)521-56052-0, www.weltinnenraum.de

WORTWEGE • PRESSEARBEIT Rezensionsexemplare, Fotos, Interviews
 Lydia Köhler, München, Tel.: +49-(0)89-44218084, ly.koehler@web.de