

Martine Texier

# Der weibliche Weg

Kraftvolle Rituale und Übungen  
für Schwangerschaft und Geburt

Das Erfolgs-  
buch aus  
Frankreich



**man  
kau**

## Impressum

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Martine Texier

### Der weibliche Weg

Kraftvolle Rituale und Übungen für Schwangerschaft und Geburt

ISBN 978-3-86374-481-6

1. Auflage November 2018

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Übersetzung aus dem Französischen: Susanne Engelhardt, München

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Manuela Hutschenreiter, X-Design, München

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis: © Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg (47, 52, 53, 56 u., 57, 58, 65 u., 66, 67 u., 69 o., 70–72, 78, 79, 81, 84, 85, 87–89, 93, 96–100, 108, 109, 112 u., 116, 118, 127, 131, 132, 138, 139, 145, 147, 151–156, 181, 199, 266)

© Mylène Defrance (21, 49, 51, 56 o., 60, 65 o., 67 o., 69 u., 76, 77, 80, 92, 106, 112 o., 115, 283–285, 290, 292)

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»Accouchement, naissance. Un chemin initiatique«

© 2002/2012, by Éditions Le Souffle d'Or (France), translation provided by Agence Schweiger (France)

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:

© 2018, Mankau Verlag GmbH, Murnau

### Wichtiger Hinweis:

Verlag und Autorin haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.



## Inhalt

Dank an ...	10
Vorwort von Richard Moss	11
Vorwort von Yves Mangeart	15

## Einleitung <sup>18</sup>

Der Ablauf der Initiation	19
Intensität, Anstrengung, das Über-sich-Hinauswachsen	22
Aufruf ans Leben	25
Die Geburt: ein natürlicher Vorgang	27
Zur Welt kommen	33
Präsenz	35

## 1. Die Durchquerung des Beckens <sup>43</sup>

A. Die Beckenhöhle als Nest	44
Das Becken im Körperschema	44
Anatomie und Körperwahrnehmung im Yoga	45
Das Becken als Wegkreuzung im Körper	46
Das Becken als Wegkreuzung der Energieströme	48
✿ Wecken Sie Ihre Lebensenergie	50
B. Die Eingangspforte zum Becken	51
Sich das große Becken bewusst machen	52
Das große Becken in den Yoga-Stellungen	56
Die Eingangspforte des Beckens	59
✿ Ein Bad aus Licht für Ihr Kind	64
C. Die Ausgangstür des Beckens	65
Die Sitzbeinhöcker: Vorderseite des Beckens	65
Die Raute an der Beckenunterseite	66
Der Beckenboden	67
Die Erweckung der Basis	68
Die Ausgangstür des Beckens	71
✿ Das In-sich-Sitzen	75
D. Das kleine Becken: das Heiligtum	76
Der Weg zur Initiation	76
Die Atmung	78

Die Geburtsspirale .....	80
Das kleine Becken in den Yoga-Haltungen .....	83
Das innere Heiligtum .....	85
Der Appell an das Leben im Heiligtum .....	86
<b>E. Die Festigkeit des Beckens .....</b>	<b>87</b>
Festigende Haltungen: Kreisen in Seitenlage .....	87
✿ Das Gesäß anspannen .....	90
<b>F. Die Öffnung des Beckens .....</b>	<b>91</b>
Die Gelenke des Beckens .....	93
Haltungen zur Öffnung des Beckens .....	95
✿ Öffnen Sie sich .....	101

## 2. Das Fundament, die Tür zum Gebärmutterhals 102

<b>A. Das Fundament .....</b>	<b>103</b>
Das Fundament für den Damm .....	103
Sich des Damms bewusst werden .....	106
Die Beckenspanne .....	109
Das Dammkreuz .....	109
Das Symbol der Unendlichkeit am Damm .....	111
Die Scheidenatmung .....	112
Das Licht der Geburt .....	113
✿ Sitzen Sie auf Ihrem Fundament .....	114
<b>B. Der Gebärmutterhals mit dem Muttermund als Tür .....</b>	<b>115</b>
Der Gebärmutterhals im kleinen Becken .....	115
Der Gebärmutterhals im großen Becken .....	116
Der Gebärmutterhals und der Damm .....	118
Der Gebärmutterhals in körperlicher Hinsicht .....	120
Der Gebärmutterhals in energetischer Hinsicht .....	122
✿ Den Muttermund wahrnehmen .....	125

## 3. Kraft und Gleichgewicht 126

<b>A. Die Kraft des Bauches .....</b>	<b>128</b>
Der Körperschwerpunkt .....	128

Das Kraftzentrum .....	129
Die aktive Bauchatmung .....	132
Das energetische Zentrum .....	133
Die Erfahrung Universum .....	134
✿ Spüren Sie Ihre innere Stärke .....	135
<b>B. Das Gleichgewicht wiederfinden .....</b>	<b>136</b>
Das Gleichgewicht des Beckens .....	136
Die Haltungen für das Gleichgewicht .....	138
✿ Finden Sie Ihr Gleichgewicht .....	140

## 4. Das Baby ist zu hoch oder zu tief: Was tun? 141

Bewusst kommunizieren .....	142
Der Ort des Treffens .....	142
Das Kind liegt zu tief .....	145
Das Kind liegt zu hoch .....	147
✿ Bereit für die Geburt – der Kopf ist unten .....	149

## 5. Die Senkrechte 150

Strecken .....	151
Die Streckhaltungen .....	152
Der bewegliche Brustkorb .....	154
Stärkung der tiefen Rückenmuskeln .....	155
Die Senkrechte .....	157
✿ Strecken wie eine Katze	
Werden Sie größer .....	158

## 6. Entspannen: ein Initiationsritus 159

<b>A. Das Loslassen .....</b>	<b>162</b>
Das Loslassen üben .....	164
✿ Loslassen im Bett	
Loslassen im Sessel .....	167
<b>B. Das Dazwischen: Zutritt zu einer anderen Dimension .....</b>	<b>168</b>
Die Stille zwischen den Geräuschen .....	168

Die Räume zwischen den Dingen . . . . .	169
Die Entspannung, die der Wehe folgt . . . . .	170
Die Entspannung herbeiführen . . . . .	170
✿ Pausen im Alltag . . . . .	173

## 7. Die Energie der Welle <sup>174</sup>

Die Verlagerung des Bewusstseins . . . . .	175
Der Blick von innen oder Bewusstsein . . . . .	177
Die Energie spüren . . . . .	182
Die energetische Dimension der Wellenatmung . . . . .	189
Die verschiedenen Stufen der Wellenatmung . . . . .	191
Die energetische Atmung . . . . .	192
Das energetische Wiederaufladen . . . . .	194
Verbundenheit mit dem Unendlichen und Meditation . . . . .	196
✿ Geben Sie der Wellenatmung eine persönliche Note . . . . .	197

## 8. Sich von der Angst befreien <sup>198</sup>

Der Prozess der Angst . . . . .	199
Die Angst vor der Entbindung . . . . .	201
Eine angstfreie Entbindung . . . . .	203
✿ Bleiben Sie positiv . . . . .	211

## 9. Der Schmerz: ein Initiationsritus <sup>212</sup>

Der Entbindungsschmerz . . . . .	213
Wie geht man mit Schmerzen um? . . . . .	216
Der Schmerz der letzten Wehen . . . . .	243
Einen Sinn erkennen: ein Initiationsritus . . . . .	245
✿ Jedes Mal, wenn es irgendwo zwickt, testen Sie Ihre Yoga-Techniken . . . . .	247

## 10. Die Gemeinschaft der Mütter <sup>248</sup>

Die Zugehörigkeit zur Ahnenreihe . . . . .	249
Die Familie der Mütter . . . . .	251
Die universelle Mutter . . . . .	255

## 11. Die Welle und der Fels <sup>257</sup>

Die Symbolkraft des Wassers . . . . .	258
Das Wasser und die Mutterschaft . . . . .	258
Das Wasser und die Emotionen . . . . .	259
Verflüssigung und Entbindung . . . . .	261
Die Präsenz des Felsens . . . . .	261

## 12. Miteinander verbundene Geburten <sup>265</sup>

Den Zustand der Öffnung begünstigen . . . . .	266
Von Geburt zu Geburt . . . . .	271
Die anderen Geburten . . . . .	274
Die eigene Geburt noch einmal erleben . . . . .	275
Die Geburten des Lebens . . . . .	278
✿ Wenn Sie mit dem Kopf Ja sagen, sagen Sie nicht mit dem Herzen Nein Bereit für die Entbindung . . . . .	280

## 13. Der Tanz mit der Unendlichkeit <sup>281</sup>

Das Unendlichzeichen . . . . .	282
Das Unendlichzeichen im Körper . . . . .	283
Das Unendlichzeichen in der Bewegung . . . . .	284
Die Unendlich-Bewegungen im Becken . . . . .	286
Der Tanz der Unendlichkeit . . . . .	287
Die minimalen Unendlich-Bewegungen . . . . .	292
Der Wille zur Unendlich-Bewegung . . . . .	292
✿ Führen Sie regelmäßig Unendlich-Bewegungen durch . . . . .	294

## Schlussfolgerung <sup>295</sup>

Endnoten . . . . .	299
Stichwortregister . . . . .	300

## Dank an ...

Roger Clerc,  
der am Beginn meiner Yoga-Initiation da war.

Yves Mangeart,  
der für dieses Buch und meine Lebens-Initiation Pate stand.

Richard Moss,  
der für dieses Buch und meine Herzens-Initiation Pate stand.

Mylène Defrance  
für ihre großartigen, anatomischen Skizzen.

Alle Mütter und Väter,  
die dieses Buch und meinen Unterricht mit ihren Berichten  
bereichert haben.

Yves Michel,  
dem es zu verdanken ist, dass meine Botschaft  
so viele Paare erreicht.

## Vorwort von Richard Moss

Eine der Konsequenzen der wachsenden Vereinheitlichung unserer Gesellschaft scheint mir zu sein, dass die Menschheit ihrer Initiationsriten beraubt wird. Schließlich sind solche Riten doch genau das, was das Wort Initiation selbst bedeutet: Neuanfänge, Übergänge zu neuen Möglichkeiten. Hat jemand einmal eine richtige Initiation erlebt, ist ein unbewusstes Mittelmaß für ihn keine Möglichkeit mehr: Das Gefühl der Sicherheit, das die Anpassung an den Status quo beschert, erscheint nun unter dem Gesichtspunkt einer spirituellen Leere. Die Initiation führt dazu, innerlich lebendiger zu sein. Körper und Geist wurden an der Quelle erneuert. Die gleichgeschaltete Gesellschaft lässt der Vielfalt keinen Raum. Deshalb bedeutet jede wahre Initiation auch eine gewisse Gefahr: Erst einmal muss man sie überleben, um unsere Welt dann durch unser Dasein zu erneuern, damit die Initiation auch einen Sinn hatte.

Die Natur hat in ihrer Großartigkeit verschiedene Initiationen für unser Leben vorgesehen. Die bedeutendsten sind wohl die Geburt und der Tod, auch wenn sie durch den ständigen Ruf nach Sicherheit und Komfort, die unsere moderne Welt ausmachen, total oberflächlich geworden sind. Die traurige Wahrheit ist doch: Nicht die Gesellschaft enthält uns diese Initiationsriten vor. Weil uns anscheinend die Fähigkeit abhandengekommen ist zu erkennen, was wir da aufgeben, verzichten wir auf diese Initiationsriten, ohne es überhaupt zu merken. Wir fühlen uns verpflichtet, das Risiko und die Unsicherheit, die nun einmal zu einer wahren Initiation gehören, gegen den kurzfristigen Trost einzutauschen, den uns unsere moderne Medizin verspricht: eine Entbindung ohne Schmerzen, ein Kastrat ohne Probleme. Wir alle können dankbar sein für die Möglichkeit, die Ent-



Das Leben wird von Etappen markiert, von »Übergängen«. Die Geburt ist der erste, der Tod der letzte. Seit einigen Jahren setzt man sich verstärkt mit dem Thema Sterbebegleitung auseinander, um den großen Aufbruch, den der Tod darstellt, menschlicher zu gestalten. Und so, wie es in der Medizin zur verbissenen Behandlung bis zum letzten Atemzug kam (und manchmal noch kommt), so finden auch Geburten heutzutage leider unter immer stärkerer medizinischer Betreuung statt.

Die Berichte von Menschen, die Nahtoderfahrungen gemacht haben, lassen Hypothesen über den Ablauf des Sterbens zu. In vielen Berichten ist vom Durchqueren eines langen Tunnels die Rede, an dessen Ende ein unbeschreibliches Licht wartet, verbunden mit einem Gefühl bis dahin ungeahnter Liebe. Der Tod scheint der Übergang vom Körper aus Fleisch und Blut hin zum Licht und zur bedingungslosen Liebe zu sein.

Die Geburt ist der gleiche Vorgang, nur in umgekehrter Richtung. Das Baby kommt also aus diesem Licht, aus dieser kosmischen Dimension, und nimmt in einem Körper Gestalt an. Bei der Geburt begibt sich das Unendliche, das »Weiträumige«, in die Grenzen eines Körpers. Das Durchqueren des mütterlichen Beckens steht symbolisch für das Durchqueren des Tunnels. Das legen auch zwei anatomische Fachbegriffe nahe, die es nicht zufällig gibt:

- ◉ das Kreuzbein oder Sakralgelenk, lateinisch »Sacrum«, lenkt die Aufmerksamkeit auf die sakrale, also heilige Dimension von Geburt und Leben.
- ◉ der Damm oder das Perineum (von griechisch »Perineos«): Bildet der Körper, genauer gesagt das Becken, nicht einen schützenden Damm um unser Innerstes?

Von dieser Erfahrung der ersten Durchquerung hängen alle weiteren Etappen unseres Lebens ab: Eintritt in die Kindheit, die Jugend, das Erwachsensein, das Alter und alle Formen von Krisen, bis hin zur letzten Etappe, dem Sterben.

Wir haben erkannt, wie nötig es ist, Menschen am Lebensende zu begleiten. Dann sollten wir es auch einrichten, im Rahmen der Vorbereitung auf die Geburt das Kind beim Übergang aus der Dimension des Unendlichen und des Lichts in einen Körper zu begleiten. Damit begleitet man auch die Mutter, die sich dem Weiträumigen öffnet, um das Geschenk zu empfangen, das ein Kind darstellt.

## Der Ablauf der Initiation

Eine Geburt zu erleben, kommt wahrlich einem Initiationsritus gleich. Ich habe zwei sehr unterschiedliche Beispiele ausgewählt, um das zu veranschaulichen, das erste aus einem ganz profanen Kontext, das andere aus einem spirituellen. So kann jeder einen Zugang finden.

### ✻ 1. Eine Bergbesteigung ✻

Die Geburt eines Kindes lässt sich mit einer Bergbesteigung vergleichen, bis hinauf zum Gipfel. Dazu gehören die große Anstrengung,

Augenblicke der Entmutigung, der Eindruck des Erhabenseins und das Gefühl, über sich selbst hinauszuwachsen.

Die Mutter konnte sich vorab vielleicht gar nicht vorstellen, wie heftig diese Anstrengung sein würde. Dennoch ist es schwierig, die passenden Worte für diesen »Gipfeltaumel« zu finden, für den freien Rundblick und den Blick des Säuglings, der so tief geht, dass er uns im Grunde unserer Seele berührt.

Leider ist man sich in der modernen Medizin der inneren Verwandlung nicht bewusst, die das Ergebnis einer solchen Gipfelbesteigung ist. Was also geschieht? Am Fuß des Berges wird man Ihnen erklären, dass der Weg sehr schwer und sehr lang ist. Man wird Sie fragen, ob Sie ganz sicher sind, bis zum Schluss durchzuhalten ... oder leiden zu wollen. Dann schlägt man Ihnen vor, den Hubschrauber zu benutzen (»die PDA = Periduralanästhesie ist so angenehm«) und Sie auf dem Gipfel abzusetzen.

Ich stelle nur eine Frage: **Ist das Gefühl auf dem Gipfel das gleiche?** Bei der Vorbereitung auf die Geburt mithilfe von Yoga geht es eben um die verschiedenen Etappen des inneren Wandels bei Mutter und Eltern und um den Moment der Initiation auf dem Gipfel.

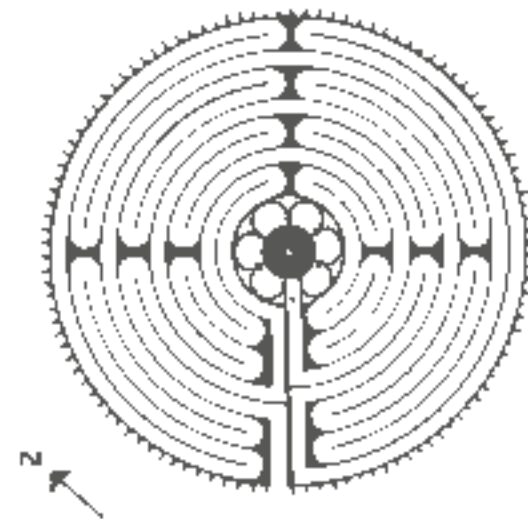
## ✧ 2. Ein Labyrinth ✧

Eine Geburt hat auch etwas davon, das **Abschreiten eines Labyrinths als Initiation** zu erleben. Viele Labyrinth von früher wurden leider zerstört. Es gibt sie noch am Eingang einiger Kathedralen wie in Chartres oder Amiens. Früher schritt ein Pilger das Labyrinth einer Kathedrale als Teil seiner Pilgerfahrt ab.

Man hat herausgefunden, dass die Kathedralen an Kraftorten mit starker tellurischer Strömung stehen. Im Inneren der Kathedrale gibt es beachtliche Abweichungen in der Stärke der tellurischen Ströme.

Sie werden mit einer speziellen Vorrichtung gemessen: dem Bovis- oder Biometer.

Folgt man den Mäandern im Labyrinth, nimmt die tellurische Strömung stetig zu. Beim letzten Schritt fällt sie radikal ab, um dann im Zentrum des Labyrinths atemberaubende Höhen zu erreichen. Die Schwingungsintensität des Pilgers stieg stetig an. Kurz vor dem Zentrum brach sie zusammen. Im Mittelpunkt angekommen erreichte sie dann Höchstwerte. Das löste beim Pilger einen radikalen Bewusstseinswandel aus.



18.000  
Bovis-Einheiten  
(Mittelpunkt)

2000  
Bovis-Einheiten  
(letzter Schritt)

*Labyrinth in der Kathedrale von Chartres*

Die Parallelen zum Ablauf einer Geburt liegen auf der Hand. Durch den Rhythmus der Wehen über mehrere Stunden hinweg durchlebt die werdende Mutter eine innere Verwandlung. Und wie beim Abschreiten des Labyrinths gibt es Wendungen, die sie näher ans Ziel bringen. Sie meint, es bald geschafft zu haben. Dann kommen Kehren, die wieder wegführen. Sie ist entmutigt und möchte aufgeben! Und häufig erlebt sie dann kurz vor dem Austreten des Kindes einen



Moment absoluter Entmutigung. Manchmal geht er mit Todesängsten einher. In der Regel ist das der Moment, in dem sie um Unterstützung bittet. Jetzt braucht sie ermutigende Worte und jemanden an ihrer Seite für die letzte Anstrengung und die finale Verwandlung. Das entspricht dem radikalen Abfall der tellurischen Strömung im Labyrinth. Wenn sie jetzt loslassen kann, kann sie eine neue Bewusstseins-ebene erreichen. Durch dieses vollständige Sich-Hingeben kann sie das Bewusstsein für ihre körperlichen Grenzen verlieren (daher auch die Todesangst) und mit der Unendlichkeit verschmelzen. Sie hat Zugang zu einer Dimension der »Größe«. Die Todesangst ist in Wahrheit die Angst, »herauszutreten« aus ihrem gewöhnlichen Bewusstsein. Eines ist sicher: Nach diesem Initiationsritus ist die Frau ein anderer Mensch. Die Erinnerung an diese kosmische Dimension wird für immer auf dem Grund ihrer Zellen festgehalten. Von jetzt an wird ihr Blick auf das Leben ein anderer sein.

Ist man sich bewusst, was diese Dimension für die Frau bedeutet, für die Eltern und, wie wir später sehen werden, auch für das Kind, stellt sich die Frage nach der **Begleitung des Initiationsritus**. Dabei geht es nicht so sehr um das **Machen**, sondern um das **Sein**. Die moderne Medizin ist weit davon entfernt, Menschen auszubilden, die fähig sind, diese Begleitung in ihrem ganzen Ausmaß zu ermöglichen, menschlich und spirituell und nicht nur technisch.

## Intensität, Anstrengung, das Über-sich-Hinauswachsen

Eine Geburt kostet viel Kraft und Energie. Man kann vorab noch so viel davon sprechen, alle Mütter sind überrascht, dass sie über solche

Kräfte verfügen. Diese Kräfte sind so mächtig, dass sie einem Angst machen können. Aber sie ermöglichen auch die Verwandlung. Ich glaube, diese Erfahrung ist einzigartig im Leben einer Frau und eines Paares.

Diese Vervielfachung der Energie hat eine wichtige Funktion. Die beiden vorangegangenen Beispiele zeigen das deutlich, die Bergbesteigung und das Labyrinth. Die ganze Zeit über kommt es zu einem stetigen Energieanstieg. So kommt die werdende Mutter, vielleicht auch das Paar, weiter, als sie es sich je vorgestellt hätte. Sie hat das Gefühl, dass diese Erfahrung jede Vorstellung davon in den Schatten stellt. Jetzt bleibt nur noch eines: loslassen, loslassen und noch einmal loslassen.

Dieses Loslassen führt zu einem neuen Bewusstseinszustand. Die Erfahrung des Sich-Öffnens ist die direkte Folge des Erlebten: die Intensität, die Anstrengung, das Über-sich-Hinauswachsen.

Diese Intensität spielt auch bei der Öffnung des weiblichen Körpers eine Rolle. Auch hier gibt es eigentlich keine Worte, um diese Öffnung angemessen zu beschreiben. Die Wehen, die den Gebärmutterhals immer weiter verkürzen, das Kind, das sich immer weiter ins Becken der Mutter schiebt, das ist ein unvorstellbares, unglaubliches Gefühl.

### Dominique

»Eine Geburt ohne PDA, das hat mir das Gefühl des perfekten Übergangs zwischen dem ›Vorher‹ und dem ›Nachher‹ gegeben. Die Zeit wird nicht einfach angehalten zwischen dem zugegeben schmerzhaften Moment, in dem das Kind noch drin ist (runder Bauch) und dem Augenblick, in dem es dann ziemlich plötzlich da ist (leerer Bauch).

Ich habe das Baby so intensiv ins Leben begleitet, den Weg Schritt für Schritt mit ihm zurückgelegt, dass ich das Ganze gar nicht als Bruch erlebt habe: In den Tagen und Wochen danach hat mich die präzise Erinnerung an diesen Übergang vor jedem Baby Blues geschützt.«



**Agnès**

»Ich habe die Hebamme sagen hören: »Ein Junge!« Denis weinte neben mir. Ich empfand keinerlei Aufregung, keinerlei Müdigkeit, einige Minuten lang war alles wie ein weißes Blatt. Das Kind auf meinem Bauch schien den gleichen inneren Zustand zu haben wie ich: das Gefühl, es vollbracht zu haben, am Ziel zu sein ... »ein Stück angehaltener Zeit« vor dem Wiedersehen, vor dem Treffen mit dem neuen Leben zu dritt.«

**Eliane**

»Ich habe bei fast allen Wehen gestanden. Die ganze Zeit habe ich mit dem Baby gesprochen, wir haben die Arbeit zusammen gemacht. Ich habe die Fortschritte gespürt. Im Moment des Austritts habe ich mein Kind gerufen, ich habe gesagt:

...

Bald ist der Körper der Frau ganz Öffnung, und diese Öffnung steht im Einklang mit allen Ebenen ihres Seins, die ebenfalls weit offen sind. Das führt zu einem gewaltigen »**kosmischen Orgasmus**«, der schwer in Worte zu fassen ist: körperliche Öffnung, energetische Öffnung, geistige Öffnung, spirituelle Öffnung. Der Einklang auf diesen vier Ebenen schlägt eine Bresche, ein Teil des Vorhangs reißt auf, und plötzlich hat die Frau Zugang zum bisher Verborgenen, zum Feinstofflichen, Unsichtbaren.

Diese Erfahrung hat natürlich einen Sinn und eine Funktion.

Hier sind wir am entscheidenden Punkt der Geburt: dem radikalen Abfall der Energie, bevor sie senkrecht ansteigt, wie beim Abschreiten des Labyrinths. Wozu? Die Frau wird in die Dimension der »Größe« geschleudert. Das erlaubt ihr, in Kontakt mit der Welt des Lichts zu treten, aus dem ihr Kind kommt, in Übereinstimmung mit der Tiefe dieses kleinen Wesens, mit seiner Essenz.

Auch viele Väter erleben diese Übereinstimmung mit ihrem Kind und ihrer Gefährtin, eine Verschmelzung zu dritt, die außerhalb der Zeit und des Raumes stattfindet: **Moment der Ewigkeit und der Unendlichkeit ...**

**Aufruf ans Leben**

Kommen wir noch einmal zu dem Moment kurz vor dem Austritt des Babys zurück: zur spirituellen Dimension der Geburt. Ich möchte Ihnen die Bedeutung dieses Augenblicks für die Eltern und für ihr Kind nahebringen.

1. Es gibt diese Verbundenheit zwischen der Mutter, dem Vater und ihrem Kind in einer eigenen Dimension. Was in diesem Augenblick passiert, kann weitreichende Folgen für das weitere Leben des Kindes haben.

In diese Erfahrung außerhalb von Raum und Zeit kann vonseiten der Eltern ein »**Aufruf ans Leben**« dringen, der ihrem Kind gilt. Hinter einem solchen Aufruf ans Leben steht im Moment dieser Verbundenheit das sehnliche Verlangen der Eltern, dass ihr Kind leben möge. Hinter diesem Sehnen steht die Lebenskraft, die sie ihrem Kind für die Zukunft mitgeben.

Vater und Mutter wollen so ihrem Kind **einen Impuls geben: die Grundlage für seinen Wunsch zu leben**. Diesen Wunsch erkennt man bei der Geburt an der Intensität des ersten Blicks aus den Babyaugen. Die Intensität, die in diesem Blick zum Ausdruck kommt, obwohl das Baby doch so klein ist, erschüttert viele Eltern. Sie gleicht der »gebündelten Lebenskraft«, zu der auch die Eltern dank ihrer Öffnung Zugang haben.

...

»Hélène, jetzt ist es Zeit, du musst rauskommen! Das war sehr schön.

Ich hatte Schmerzen, starke Schmerzen. Aber ich habe versucht, nicht daran zu denken, denn mir war es am wichtigsten, den Moment zu erleben, aktiv zu sein, da zu sein, zu spüren, wie mein Baby kommt, seinen Kopf dreht, sich den Weg bahnt. Ich habe gespürt, wie der Kopf sich vorarbeitet. Das war fantastisch! Mein Leben lang werde ich wundervolle Erinnerungen an diese Geburt haben.«

**Laetitia**

»Es war Mitternacht, als die Wehen einsetzten. Ich war zu Hause. Dann habe ich beschlossen, erst mal meinen Koffer fertig zu packen. Und ich glaube, die Tatsache, ein Zimmer nach dem anderen anzusteuern, in der Wohnung herumzulaufen, ein bisschen aufzuräumen, hat mir sehr gut getan (ich war mir jeder meiner Bewegungen bewusst ...). Weil ich die ganze Zeit auf war, konnte ich die richtige Position einnehmen, damit das Baby nach unten rutscht.«

2. Stellen Sie sich nur dieses Lichtwesen vor, das aus der kosmischen Dimension kommt und in die engen Grenzen eines kleinen Körpers aus Fleisch und Blut eintaucht. Das Durchqueren des Tunnels, der Weg durch das Becken der Mutter, hat einen Zweck. So kann sich das Kind in seinem Körper einrichten, sich seine körperlichen Grenzen bewusst machen, ausdrücklich Gestalt anzunehmen. Die dauernde Anwesenheit der Mutter ermöglicht es dem Kind, diesen Weg nicht einsam und allein gehen zu müssen. Man kann sich vorstellen, dass es einen Unterschied für das Kind macht, ob es diesen Weg allein zurücklegt oder in Begleitung seiner Mutter und seines Vaters. Noch wichtiger ist jedoch der Grad an Bewusstseinsweiterung aufseiten der Mutter, der Eltern, im Moment dieses Übergangs.

Ich glaube, je offener die Mutter sich in diesen Momenten zeigt, desto größer wird das

Potenzial des Kindes aus der Dimension als Lichtwesen und der Dimension der Unendlichkeit sein, Potenziale, die es dann in seinem Leben auf dieser Welt ausstrahlen kann.

Wir befinden uns an einem Wendepunkt. »Das einundzwanzigste Jahrhundert wird spirituell sein oder es wird nicht sein« lautet ein Zitat, das André Malraux zugeschrieben wird. Könnten doch die Mutter, die Eltern, die spirituelle Dimension der Geburt erleben!

Die Veränderung wird kommen, denke ich, sobald die Frauen nicht mehr damit einverstanden sind, in einer unterwürfigen Position zu

gebären, auf dem Rücken, die Beine in der Luft. Sie werden erst Zugang zu dieser heiligen Rolle finden, wenn sie ihre Kinder in der **senkrechten Dimension** gebären. Unsere patriarchische Gesellschaft hat Angst vor der **Macht** der Frauen und ihrer heiligen Rolle der Mutterschaft. Diese Position ist also alles andere als unbedeutend.

Ich hoffe, dass die Frauen sich bald aufrichten, um ihre wahre Dimension im Moment der Geburt zu erleben: Die senkrechte Dimension eines »geerdeten« Menschen, der fest mit der Erde verbunden ist, aber offen ist für die feinstofflicheren Dimensionen.

**Christine**

»Wir kommen alle drei in den Kreissaal. Der Muttermund ist bei acht Zentimeter. Da erleben wir eine solche Symbiose, dass die Hebamme sich gar nicht traut, uns zu stören. Instinktiv gehe ich bei jeder Wehe in die Hocke ...«

## Die Geburt: ein natürlicher Vorgang

Ich kümmere mich seit über dreißig Jahren um Paare, die sich auf die Ankunft eines Kindes vorbereiten. Inzwischen blicke ich sorgenvoll auf die Entwicklung hin zu einer Überbetreuung Schwangerer und Gebärender durch die Medizin.

Der Mensch versteht erst in Teilen das Wunder des Lebens, das Zeugung und Geburt eines Kindes darstellen. Leider will er aber alles kontrollieren. Unter dem Vorwand, die Sicherheit von Mutter und Kind gewährleisten zu wollen – eine Sorge, die ich durchaus teile, machen manche Ärzte aus Schwangerschaft und Geburt eine Krankheit. Die Anwesenheit eines Geburtshelfers (Obstetikers) wird zu einem Hindernis durch die Zahl der medizinischen Eingriffe gerechtfertigt. Die Geburt mit Geburtszange, Saugglocke, Dammschnitte, Einleiten der Geburt und Kaiserschnitt gehören.

- ◉ das Zentrum der **Lebensenergie** (Sakral-Chakra oder Swadhisthana-Chakra) befindet sich im Becken zwischen Schambein und Bauchnabel
- ◉ das dritte Zentrum befindet sich im Unterleib hinter dem Nabel (Nabel-Chakra oder Manipura-Chakra); es regelt die **Handlungsenergie**, die uns antreibt, die Kraft des Leibes, die in Kampfsportarten eingesetzt wird sowie bei körperlichen Arbeiten (der Holzfäller, der Holz hackt).

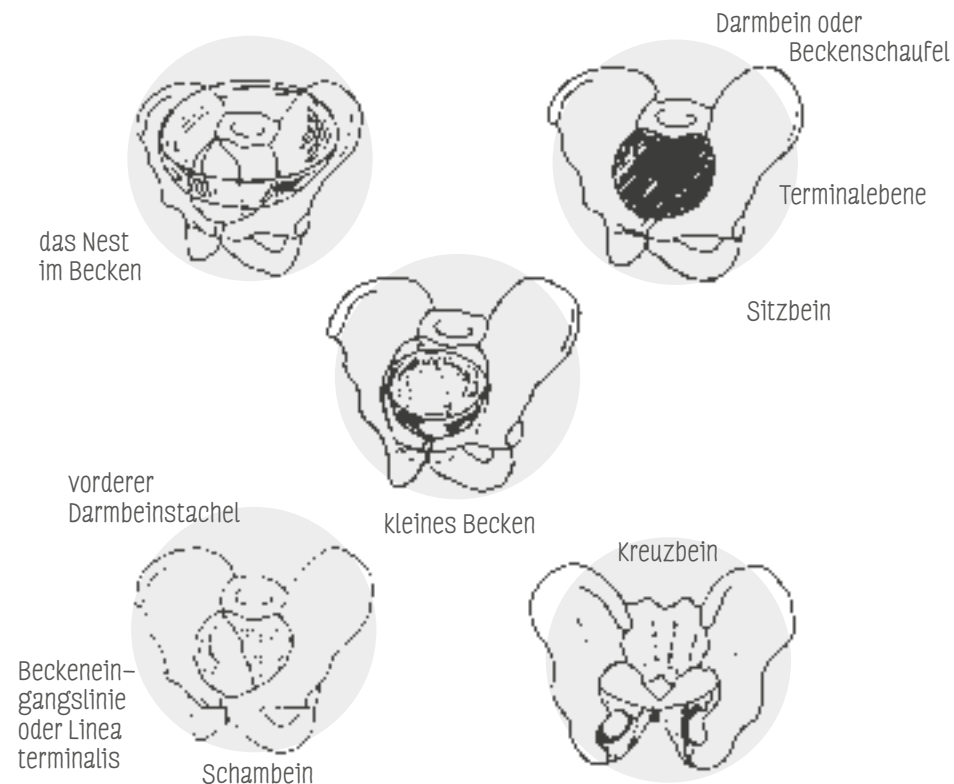


### Ein Vorschlag für den Alltag: Wecken Sie Ihre Lebensenergie

Um die Lebensenergie in Ihrem Körper zu wecken, von der sich Ihr Kind ernährt, können Sie auf einem Stuhl sitzend das Becken mit Kippbewegungen mobilisieren, vor und zurück, oder durch kreisende Bewegungen, in beiden Richtungen. Spüren Sie dann das Leben, die Wärme, die infolge der Übungen aktiviert wird und Ausdruck dieser Energie ist.

## B. Die Eingangspforte zum Becken

Das »große Becken« oberhalb des Beckeneingangs (Terminalebene) formt mit den Beckenschaukeln ein Nest. Dieses Nest hat die Form einer Schüssel. Das Kind lebt, gedeiht und entwickelt sich in der Intimität, der Sicherheit und dem einladenden Rund Ihres Beckens. Nehmen Sie sich Zeit, um die folgenden Skizzen des Beckens zu betrachten, vor allem diese Schüssel: Lassen Sie alles zu, was Ihnen bei diesem Anblick einfällt, Ideen, Bilder, Gefühle, Erinnerungen ...



Wie ist Ihr erster Eindruck? Handelt es sich um:

- ⊙ einen Behälter, ein Behältnis, einen Korb, der nach oben offen ist, gar um einen inneren Tempel?
- ⊙ einen Helm, eine Maske, die Flügel eines Schmetterlings?
- ⊙ eine Vorstellung von Enge oder im Gegenteil von Weite, von Großzügigkeit?
- ⊙ ein Gefühl von Schutz, Sicherheit, Stabilität, Schönheit?
- ⊙ die Vorstellung, dieses Becken habe einem Menschen gehört oder vielleicht ein Kind umschlossen?



## Sich das große Becken bewusst machen

### ✧ Mit dem Becken kreisen ✧

Richten Sie sich aufrecht in Ihrem Körper ein. Stützen Sie die Hände auf die Hüften oder noch besser – greifen Sie Ihr Becken mit den Händen:

- ⊙ Beschreiben Sie mit Ihrem Becken Kreise im Raum, ohne dabei die Knie zu beugen: nach vorn, nach rechts, nach hinten, nach links; anschließend in der Gegenrichtung.
- ⊙ Führen Sie die Bewegungen flüssig aus. Wenn Sie wirklich in Ihrem Becken sitzen, werden Sie spüren, dass es der Motor der

Bewegung ist. Der Rest des Körpers wird passiv trainiert: ein köstliches Gefühl, sich von dem Baby leiten zu lassen, das in Ihnen wohnt, das sich dreht und dreht, bis man sich ganz darin verliert.



Strecken Sie sich wohligh auf dem Boden aus, und genießen Sie die Energie, die in Ihnen aufsteigt und sich ausgehend vom weichen Nest des Kindes in Ihrem Körper ausbreitet. Baden Sie in der sanften Wärme, lassen Sie sich von ihr durchdringen und beleben.

### ✧ Die Weite des Beckens ✧

Greifen Sie im Stehen Ihr Becken mit den Händen, machen Sie sich seine Weite bewusst.

Wenn von der Größe des Beckens die Rede ist, denkt man üblicherweise und vor allem während der Schwangerschaft sofort an diese äußeren Abmessungen, die Sie mit den Händen ertasten. Aber die äußere Breite des Beckens lässt keine sicheren Rückschlüsse auf die inneren Abmessungen zu. Doch nur sie interessieren uns im Hinblick auf die Entbindung.

Versetzen Sie sich nun einige Zentimeter hinein in Ihr Becken, um zuerst einmal seine innere Weite zu visualisieren.

## ✧ Die Rückseite des Beckens ✧

Zwischen den beiden Darmbeinen oder Beckenschaufeln befindet sich die Terminalebene, welche die Grenze bildet zwischen dem großen Becken, das wir gerade kennengelernt haben, und dem kleinen Becken, das wir im Anschluss betrachten. **Diese Terminalebene ist die Eingangspforte**, die wir ertasten und visualisieren werden, und zwar mithilfe der folgenden Übungen.

### ✧ Die Vorderseite des Beckens ✧

Stellen Sie sich aufrecht hin.

- ⊙ Ertasten Sie den oberen Rand des Schambeins mit beiden Daumen, ausgehend von der Schambeinfuge (Symphyse) in der Mitte: Jeder Daumen bewegt sich nach außen.
- ⊙ Streichen Sie entlang der Darmbeine nach oben bis zu den kleinen Spitzen, den vorderen Darmbeinstacheln. Fahren Sie nun unterhalb der Taille über den oberen Rand der Darmbeine, den Darmbeinkamm, bis es nach hinten geht.
- ⊙ Tasten Sie mehrmals diesen Weg ab. Deuten Sie dabei mit dem Zeigefinger auf die Nahtstelle des Schambeins, die Schambeinfuge, die in etwa horizontal verläuft, und auf das Darmbein, das schräg in Richtung Taille ansteigt.

Beachten Sie, dass Sie von dieser Fuge aus in Gedanken der Beckeneingangslinie (Terminalebene) folgen können. Sie stellt den Übergang vom großen zum kleinen Becken dar und ist damit die Eingangspforte zum kleinen Becken.

Legen Sie im Stehen die Hände auf die Hüften.

- ⊙ Legen Sie die Daumen so auf den linken und den rechten Darmbeinkamm, dass sich Ihre Zeigefinger im Rücken berühren, und zwar auf der Haut direkt über der Wirbelsäule. Sie befinden sich in etwa zwischen dem vierten und dem fünften Lendenwirbel. Gehen Sie einige Zentimeter nach unten, was in etwa einem Lendenwirbel entspricht, und spüren Sie unter den Fingerspitzen eine Art Rinne: Hier setzt der fünfte Lendenwirbel auf dem Kreuzbein an.
- ⊙ Wenn Sie von dieser Rinne nach rechts und nach links gehen, nehmen Sie zwei Mulden wahr, die den Kuhlen entsprechen, die man am unteren Rücken sehen kann.
- ⊙ Legen Sie einen Finger auf das Kreuzbein und einen Finger der anderen Hand auf den Übergang vom Schambein zum Darmbein. Stellen Sie sich in Gedanken die Terminalebene vor, die innen im Becken von der Schambeinfuge bis zum Kreuzbein aufsteigt. Der Höhenunterschied zwischen Schambeinfuge und Kreuzbein könnte Sie überraschen.
- ⊙ Spüren Sie in Gedanken diesem flachen Oval mehrmals nach. Halten Sie sich dann vor Augen, wie schräg dieser Eingang in seiner Gesamtheit nach vorn abfällt (vgl. die Skizze auf Seite 51).

So können Sie die Beckeneingangslinie entdecken, diese unsichtbare, geheime Tür, die das Baby durchquert, wenn es dazu bereit ist. Wir werden noch dazu kommen, dass diese Tür manchmal verschlossen ist. Dann findet eine Kaiserschnittgeburt statt. Wir werden natürlich lernen, sie zu öffnen. Doch in einem ersten Schritt wollen wir ihre Existenz zu entdecken.



## Das Fundament, die Tür zum Gebärmutterhals

Mit den Übungen in meinem ersten<sup>1</sup> und in diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, die Muskulatur rund um den Damm zu entdecken, Ihren Gebärmutterhals wahrzunehmen und die Kenntnisse über beides zu vertiefen.

Die Muskeln des Damms, die den Boden des kleinen Beckens in zwei Lagen auskleiden, fungieren wie ein Windfang. Während der Entbindung ist es aufgrund der Wehen, unter denen sich die Gebärmutter zusammenzieht, nicht leicht zu erspüren, ob die Ausgangstür entspannt und damit durchlässig ist, oder angespannt und damit undurchlässig. Eine verbesserte Wahrnehmung dieser Muskulatur erlaubt Ihnen, diese Durchlässigkeit besser zu kontrollieren. Deshalb ist es angezeigt, jeden Tag zu üben.

Auch der Gebärmutterhals funktioniert wie eine Art Tür im kleinen Becken. Neue Übungen verbessern die Wahrnehmung des Gebärmutterhalses – auf der körperlichen Ebene, vor allem aber auf der energetischen Ebene. So können Sie trainieren, Ihren Gebärmutterhals zu kontrollieren und während der Schwangerschaft geschlossen zu halten, um ihn dann für die Geburt zur rechten Zeit auf beiden Ebenen zu öffnen.

## A. Das Fundament

### Das Fundament für den Damm

Die Muskulatur um den Damm verschließt mit ihren zwei Lagen den Muttermund. Sie funktioniert wie ein echter Fußboden, ein Fundament für das Körpergebäude. Damit dieser Beckenboden seine Aufgabe zuverlässig erfüllen kann, sollte er stark und gleichzeitig nachgiebig sein.

Schwangerschaft und Entbindung führen zu zahlreichen Veränderungen am Beckenboden:

- ◉ der Beckenboden trägt aufgrund der Anwesenheit des Babys und des Fruchtwassers in der Gebärmutter zusätzliches Gewicht
- ◉ die Muskelfasern werden durch den Austritt des Babys gedehnt (und es gibt vielleicht einen Dammschnitt)
- ◉ nach der Geburt ist er mehr oder minder überdehnt, und die Organe rücken wieder an ihren Platz
- ◉ nach der Entbindung kehrt alles ins Gleichgewicht zurück

Diese Veränderungen sind dank der zahlreichen Eigenschaften dieses Muskelgewebes möglich:

- ◉ Spannkraft und Festigkeit, um das Gewicht der Organe zu tragen, insbesondere der Gebärmutter, die immer schwerer wird
- ◉ Geschmeidigkeit, um das Kind hindurchzulassen
- ◉ Elastizität, um die stützende Rolle wieder einzunehmen

#### Agnès

»Yoga stärkt das Selbstvertrauen, indem es jedem die Gelegenheit bietet, auf seinen Körper zu hören und seine Fähigkeiten einzuschätzen.«



- ◉ Spannkraft, Festigkeit und Geschmeidigkeit, um wieder als Stütze zu funktionieren

Neben diesen körperlichen Veränderungen muss man sich die Art bewusst machen, wie der Damm eingesetzt und erlebt wird: Jede Frau erlebt ihre verschiedenen Körperteile auf ganz eigene Art, ist geprägt von ihrer Geschichte, ihrer Persönlichkeit. Da er mit dem Sexualleben, den Ausscheidungsfunktionen und der Entbindung zusammenhängt, wird der Damm häufig mit Empfindungen und Emotionen verbunden.

Auf der energetischen Ebene befindet sich hier, zwischen Scheide und After, die »Verwurzelung«. Wie der Name schon andeutet, stellt das Wurzel-Chakra eine Verbindung zur Menschheit dar, zu unserer

### Michelle

»Im Yoga-Kurs habe ich vier Wochen vor der Geburt meines zweiten Kindes spezielle Übungen zum Gebärmutterhals gemacht. Plötzlich kamen da starke Emotionen in mir hoch, und ich konnte die Tränen nicht zurückhalten. Ich habe sie laufen lassen, und dann hatte ich wieder die Bilder meiner vorigen Entbindung vor Augen und die Angst, dass der Gebärmutterhals sich nicht öffnen könnte.

Also habe ich jeden Tag in den Gebärmutterhals geatmet, bis dieses Gefühl nach und nach verschwand und ich von dieser Angst geheilt war, ich könne mich bei der zweiten Entbindung in der gleichen Situation befinden. Endlich konnte ich fühlen, dass es möglich war, den Gebärmutterhals dank der Übungen zu entspannen.

Das hat es mir ermöglicht, wieder Vertrauen zu fassen, und ich konnte das Öffnen des Gebärmutterhalses während der Entbindung ganz ruhig erleben. Er hat sich schnell verkürzt und Victor kam problemlos zur Welt. Diese Erfahrung hat mich mit mir selbst ausgesöhnt.«

Abstammung und zu allem, was für unsere Verwurzelung steht. Es ist unser Fundament, das uns Vertrauen ins Leben schenkt.

Die jahrtausendealte Yoga-Lehre zeigt uns, dass jede körperliche Veränderung auch auf den anderen Ebenen eine Resonanz findet, auf der energetischen, der emotionalen und der mentalen.

Durch einfache Übungen zur Anspannung und Entspannung der Muskulatur des Beckenbodens stellen Sie vielleicht fest,

- ◉ dass Sie die Angewohnheit haben, diesen Körperteil ständig zu verschließen, wodurch es zu Problemen bei der Ausscheidung kommt (Verstopfung, Hämorrhoiden) oder es Ihnen schwerfällt, den Beckenboden beim Geschlechtsverkehr oder der Entbindung zu entspannen, oder der Gebärmutterhals sich während der Geburt nicht öffnet,
- ◉ oder Sie sind im Gegenteil aus dieser Region geflüchtet, und alles ist offen und erschläfft, was zu Inkontinenz, Energieverlust und ständiger Müdigkeit führt, zu einem Mangel an Selbstvertrauen.

Diese Körperregion ist auch oft mit Ängsten verbunden: Es ist bekannt, dass der Beckenboden bei großer Angst nachgibt und man das Wasser nicht halten kann! Das ist einer der Gründe, warum es in diesem Buch auch um das Thema Angst geht.

Keiner dieser Zustände ist unheilbar. Wenn Sie die Übungen gewissenhaft machen, lassen Sie die Bilder in sich aufsteigen, und spüren Sie, wie sich Ihre Art, diese strategisch wichtige Region zu erforschen, nach und nach verändert und weiterentwickelt.

### Dominique

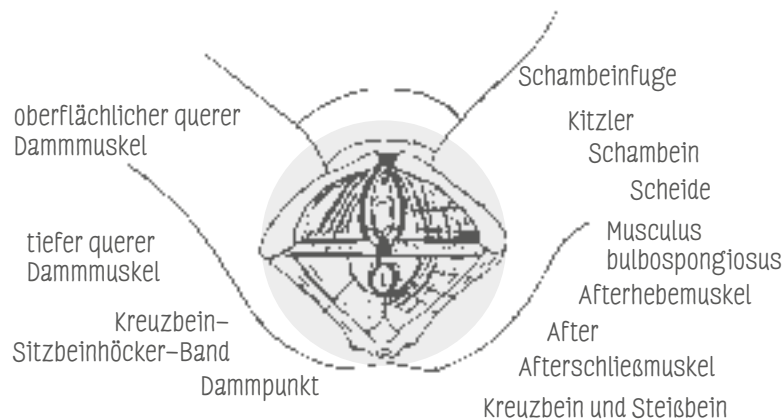
»Den Willen zu pressen voll zu empfinden. Natürlich überwältigt einen dieses Geschehen. Natürlich verliert man den Boden unter den Füßen. Aber – der Beckenboden ist entspannt – das wirkt, wirkt so sehr, dass es dieses Mal keinen Damm-schnitt geben wird. Sofort bin ich super in Form, bin bereit, mein Kind willkommen zu heißen, und ich bin so stolz auf mich, auf das Kind, auf uns!«

### Jannick

»Ich presse, und ich fange an zu schreien, erst noch vorsichtig, dann immer lauter, bis zum Ende der Presswehe: Ich muss alles rauslassen, um die Presswehe zu begleiten. Die Schreie kommen wegen der Schmerzen, aber auch, weil die Energie rausmuss. Am Ende dieser Presswehe habe ich den Eindruck, dass der Kopf zur Hälfte draußen ist, ich spüre, dass Druck auf den Damm ausgeübt wird. Ich verschnaufe, sammle mich, denke an meinen Beckenboden und entspanne ihn, so weit es mir möglich ist. Zweite Presswehe, der Kopf ist draußen. Eine dritte Presswehe für die Schultern: Ich spüre genau, wie die Schultern gegen den Ausgang drücken (es ist ein kräftiges Kind), schreiend presse ich wieder: Und da spüre ich, wie der Körper meines Kindes von drinnen nach draußen gleitet: geschafft, es ist da. Ein ganz schöner Brocken, er heißt Tom. 3700 Gramm und 51 Zentimeter!«

## Sich des Damms bewusst werden

### ✧ Schnelle Kontraktionen des Damms ✧



Legen Sie sich bitte mit aufgestellten und geöffneten Beinen auf den Rücken.

- ◉ Machen Sie sich die Muskulatur des Damms bewusst, vom Schambein bis zum Steißbein. Entspannen Sie alle anderen Muskeln, vor allem im Gesäß, in den Oberschenkeln und im Bauch. Spannen Sie den Damm nach und nach an. Halten Sie die Spannung aufrecht. Lassen Sie locker. Wiederholen Sie die Übung mehrere Male in Ihrem eigenen Rhythmus. Stellen Sie die Übung ein.
- ◉ Machen Sie sich den vorderen Teil des Damms bewusst, auf Höhe der Vulva: Spannen Sie ihn etwa zehnmal kurz an, anspannen, locker lassen, anspannen, locker lassen ... Dann entspannen Sie.
- ◉ Vollführen Sie wieder eine schnelle Abfolge kurzer Kontraktionen. Versuchen Sie, die beiden Ebenen beim Anspannen zu spüren, die den beiden Muskelschichten am Damm entsprechen: Spüren Sie, wie die Öffnung der Scheide sich zusammenzieht. Das ist die oberflächliche Muskulatur. Spüren Sie tiefer im Inneren des Beckens, wie die Scheide sich dort zusammenzieht. Das ist die tiefe Muskelschicht.

Stellen Sie die Übung ein, und entspannen Sie sich in der Haltung Ihrer Wahl. Verlassen Sie Ihren Körper, beobachten Sie Ihre Empfindungen, Ihre Atmung und die Reaktionen Ihres Kindes.

- ◉ Wenn wieder Ruhe eingekehrt ist, gehen Sie zur Wellenatmung über: Verlagern Sie Ihre Empfindungsfähigkeit beim Ausatmen ins Innere Ihres Körpers, gehen Sie vom Kopf bis zu den Füßen, und beim Einatmen gehen Sie von den Füßen bis zum Kopf.

Sobald Sie wollen, stellen Sie die Wellenatmung ein und gehen wieder zur Bauchatmung über.

## ✧ Der Damm im Fersensitz ✧

Setzen Sie sich auf Ihre Fersen, Sie können die Knie auseinandernehmen, damit die Position angenehmer ist. Achten Sie darauf, Oberschenkel, Bauchmuskeln und Gesäß zu entspannen. Fühlen und visualisieren Sie die Muskulatur rund um den Damm, vom Schambein bis zum Kreuz- und Steißbein. Lassen Sie die Atmung frei strömen:

- ☉ Spannen Sie den Damm so an, als wollten Sie das Steißbein zum Schambein ziehen. Versuchen Sie, auf die kleine Bewegung des Steißbeins zu achten, das Richtung Scham gezogen wird.

- ☉ Entspannen Sie sich, lassen Sie die Übung wirken, spüren Sie Ihren Empfindungen nach.

Um die Wahrnehmung zu unterstützen, legen Sie einen Finger in die Gesäßfalte direkt über dem After:

- ☉ Spannen Sie den Damm wieder an, und spüren Sie dabei die kleine Mulde unter dem Finger, Beweis für die Verlagerung des Steißbeins.
- ☉ Verringern Sie die Anspannung in aller Ruhe, bis sich alle Muskelfasern vollständig entspannt haben.
- ☉ Machen Sie diese Übung, bei der Anspannung und Entspannung wechseln, mehrere Male.

Der Fixpunkt beim Anspannen ist das Schambein, der bewegliche Punkt ist das Steißbein, das gelenkig mit dem Kreuzbein verbunden ist.



## Die Beckenspanne

Schaukeln Sie im Schneidersitz von links nach rechts, um zu fühlen, wie die Sitzbeinhöcker den Boden berühren. Schließen Sie die Augen, und visualisieren Sie die Vorderseite Ihres Beckens, ausgehend von den Sitzbeinhöckern:

- ☉ Spüren Sie, wie die Sitzbeinhöcker den Boden berühren.
- ☉ Gehen Sie in Gedanken von den Sitzbeinhöckern bis zur Schambeinfuge. Die Vorderseite des Beckens erscheint wie eine Spange, welche die Organe umschließt und schützt.
- ☉ Verweilen Sie einen Augenblick bei dieser Vorstellung, um sie in Ihren Körper zu integrieren.
- ☉ Entspannen Sie im Schneidersitz.

## Das Dammkreuz

Bleiben Sie im Schneidersitz:

- ☉ Schaukeln Sie auf dem linken Sitzbeinhöcker, umfassen Sie den rechten Sitzbeinhöcker, ziehen Sie ihn nach außen und stellen Sie ihn wieder ab.
- ☉ Schaukeln Sie auf dem rechten Sitzbeinhöcker, umfassen Sie den linken Sitzbeinhöcker, ziehen Sie ihn nach außen, und stellen Sie ihn ebenfalls wieder ab.
- ☉ Spüren Sie die beiden auseinandergedehnten Sitzbeinhöcker. Schließen Sie die Augen, und machen Sie sich die Dammuskulatur auf beiden Seiten bewusst.

Spüren und visualisieren Sie die Muskulatur, die vom Schambein ausgeht, das Geschlecht umschließt, sich zwischen Scheide und



After kreuzt, den After umschließt und dann an Steißbein und Kreuzbein aufgehängt ist.

### ✱ Längsspannung ✱

Sie sind immer noch im Schneidersitz:

- ⊙ Spannen Sie die Muskeln am Damm an.
- ⊙ Halten Sie die Spannung.
- ⊙ Lassen Sie locker.
- ⊙ Spüren Sie, wie sich die Muskelfasern in der Länge beim Anspannen verkürzen: Das Schambein ist der Fixpunkt. Sie spüren, dass Ihr Steißbein nach vorn gezogen wird.
- ⊙ Lassen Sie sich etwas Zeit für die Entspannung, bevor Sie die nächste Kontraktion einleiten.
- ⊙ Machen Sie die Übung mehrmals, bevor Sie sie einstellen.

### ✱ Querspannung ✱

Sie sind nach wie vor im Schneidersitz. Visualisieren und spüren Sie die Muskelfasern, die von einem Sitzbeinhöcker zum anderen reichen. Sie verlaufen dort, wo die Muskelstränge sich kreuzen, also zwischen Scheide und Schließmuskel. Das ist die quere Muskulatur:

- ⊙ Spannen Sie den queren Muskel an. Halten Sie die Spannung. Entspannen Sie die Muskeln.
- ⊙ Versuchen Sie, die beiden Sitzbeinhöcker einander anzunähern. Spüren Sie, wie sie zueinander gezogen werden, wenn Sie die Muskeln anspannen. Dann lassen Sie wieder locker.

Oberschenkel, Gesäß und Bauchmuskeln sollen entspannt bleiben, wenn Sie den Damm mobilisieren. Da Sie auf den Sitzbeinhöckern

sitzen, ist es in Wirklichkeit nur normal, dass sich die Sitzbeine in dieser Position beim Anspannen nicht annähern. Entspannen Sie sich im Schneidersitz. Falls nötig, lockern Sie die Beine und schütteln Sie sie aus, wobei Sie sich auf die Unterarme stützen.

### ✱ Das Dammkreuz ✱

Auch hierfür sitzen Sie im Schneidersitz:

- ⊙ Spannen Sie nun die Muskelstränge am Damm in allen Richtungen gleichzeitig an, und beachten Sie dabei die Kreuzform der Gesamtheit der oberflächlichen Beckenbodenmuskulatur. Gehen Sie in Gedanken ins Zentrum zum Dampfpunkt zwischen der Scheide und dem Schließmuskel.
- ⊙ Spannen Sie den Damm an, spüren Sie, wie die Sitzbeinhöcker sich annähern wollen, und wie das Steißbein in Richtung Schambein gezogen wird.
- ⊙ Lassen Sie locker, damit die Muskulatur sich richtig entspannen kann.
- ⊙ Machen Sie weiter, wiederholen Sie die Übung mehrere Male.
- ⊙ Dann stellen Sie die Übung ein, strecken Ihre Beine aus und lassen die Übung wirken.

## Das Symbol der Unendlichkeit am Damm

Nehmen Sie im Schneidersitz Platz, und visualisieren Sie die Muskulatur am Damm einmal unter folgendem Aspekt:

- ⊙ Stellen Sie sich die Muskeln, die um die Scheide liegen, als ob sie die rechte Hälfte einer Acht vor. Diese Muskeln kreuzen sich zwischen Geschlecht und After.

### Mylène

»Nach einem beruflichen Konflikt tauchten zahlreiche Verspannungen bei mir auf, und meine Gedanken »arbeiteten«. Die Yoga-Praxis und verschiedene Gleichgewichtshaltungen haben mir geholfen, meinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und dadurch auch meine geistige Verfassung.«

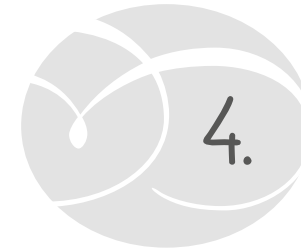
Üben Sie regelmäßig, damit Sie sich im Reinen fühlen mit den Veränderungen Ihres schwangeren Körpers.

Die bewusst erlebten Yoga-Haltungen wirken sich auf alle Ebenen aus. Beobachten Sie nach den Übungen zum Gleichgewicht die Stabilität Ihrer geistigen Verfassung und vielleicht sogar Ihrer Emotionen. Der Eindruck, dass Sie »gesetzter« in sich ruhen, wird Ihnen im Leben zu großer Ausgeglichenheit verhelfen. Entdecken Sie es selbst!



#### Ein Vorschlag für den Alltag: Finden Sie Ihr Gleichgewicht

Sobald Ihr Baby zulegt und es Ihnen schwerfällt, die Veränderungen an Ihrem Körper zu »absorbieren«, machen Sie eine der Gleichgewichtsübungen – erst auf einem Fuß, dann auf dem anderen. Machen Sie das täglich, und Sie werden feststellen, dass Sie ganz schnell, innerhalb von zwei oder drei Tagen, wieder im Gleichgewicht sind, sowohl körperlich als auch gedanklich!



## Das Baby ist zu hoch oder zu tief: Was tun?

Die Lage des Babys ist kein unabwendbares Schicksal. In den Yoga-Kursen ist es schon häufig vorgekommen, dass eine werdende Mutter nach einem Ultraschall oder einem Arztbesuch Besorgnis geäußert hat. In der Regel hat sie dann gerade erfahren, dass ihr Kind entweder zu früh zu tief liegt oder noch zu hoch, obwohl sie im letzten Monat ist.

Das gefühlvolle Erleben der Yoga-Übungen ermöglicht Ihnen zu spüren, dass es kein Zufall ist, wenn Ihr Baby so liegt, und auch kein unabwendbares Schicksal. Wir wollen versuchen, das nachzuvollziehen. Das Baby ist ja bereits eine Person. Die Forschung der letzten Jahre im Bereich der Kinderheilkunde und der Psychoanalyse hat erneut gezeigt, was die Wissenschaft des Yoga seit Jahrtausenden weiß: »Das Baby ist eine Person«, eine eigenständige Person, und das nicht erst bei der Geburt, sondern bereits *in utero*. Ihr Kind hat in der Tat bereits in den ersten Monaten nach der Zeugung seine Empfindungsfähigkeit. Zahlreiche Veröffentlichungen helfen Ihnen zu erkennen, dass Sie sehr früh mit ihm sprechen und kommunizieren können. Es hört<sup>11</sup>, sieht ein wenig und kann durch die Bauchwand auf Ihren Kontakt reagieren, indem es sich gegen Ihre Hand schmiegt.

## Bewusst kommunizieren

Jede Mutter stellt während der Schwangerschaft instinktiv einen Kontakt mit ihrem Kind her. Diese Beziehung kann aber von einer zur anderen Frau ganz anders aussehen.

Sobald Sie einen Augenblick haben, nehmen Sie sich die Zeit, in Kontakt mit Ihrem Kind zu treten. Spüren Sie es: Wie geht es ihm heute? Machen Sie sich die Atmosphäre bewusst, die Sie ihm bieten. Wenn Sie sich einmal nicht so wohlfühlen, machen Sie eine Pause, und atmen Sie langsam und gleichmäßig. Ein paar Atemzüge, schon wird es Ihnen besser gehen. Gehen Sie zur Bauchatmung über, so können Sie die Region entspannen, in der sich die Gebärmutter und Ihr Baby befinden. Genießen Sie die Entspannung, die sich in Ihnen ausbreitet, in Ihnen und Ihrem Kind.

## Der Ort des Treffens

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Legen Sie die Hände auf den Unterleib, geben Sie sich der Bauchatmung hin. Stellen Sie fest, wo Sie Ihre Hände abgelegt haben. Das ist nicht unerheblich!

### Régine

»Mit meinem Kind zu sprechen, solange es in meinem Bauch ist, das ist unmöglich! Ich finde die Vorstellung lächerlich. Ich kann nur darüber lachen. Ich warte darauf, es zu sehen.«

Im Yoga-Kurs stellen wir jedes Mal fest, dass eine Frau, deren Kind zu tief liegt, die Hände nahe ans Schambein legt. Liegt es zu hoch, legt sie die Hände unter die Brust. Natürlich kommen alle Abstufungen dazwischen ebenfalls vor.

Die Position Ihrer Hände zeigt einfach nur den Ort, wo Sie – bewusst oder unbewusst – Ihr Kind treffen möchten: Ihr Baby wird sich

nie an einem Platz einrichten, dessen Leere es spürt. Es schmiegt sich an die Stellen, an denen Sie sich gern regelmäßig aufhalten.

Sie treffen Ihr Kind lieber ganz da oben, nahe an Ihrem Herzen? Sie dagegen ganz weit unten, nahe an der Ausgangstür? Sie wiederum in der Mitte, in der Rundung Ihres Leibes?

Das Ganze ist wie in einem Haus: Sie betreten ein Zimmer, in dem Sie sich nicht wohlfühlen. Sie haben keine Lust, sich dort einzurichten: Hier herrscht keine Wärme, keine Herzlichkeit; Sie erkennen, dass es unbewohnt ist. So geht es auch Ihrem Kind. Das ist eine erste, wichtige Feststellung. Doch diese Erkenntnis reicht bedeutend tiefer. Der Ort des Treffens sagt nämlich auch viel über Ihre innere Einstellung und Ihre Art aus, Ihren schwangeren Körper zu erleben.

### Marie

»Ich habe sofort gespürt, dass ich schwanger bin. Von Anfang an habe ich mit meinem Kind gesprochen, habe ihm erklärt, was wir alles zusammen erleben, meine Gefühle, worüber ich mich freue, wovor ich Angst habe. Es konnte alles miterleben, und ich habe gespürt, dass es mich versteht.«

## ✧ Die Absicht ist entscheidend ✧

Nehmen wir ein Beispiel, um den Prozess besser zu begreifen, der hinter einer Absicht steht. Stellen Sie sich vor, Sie empfangen jemanden bei sich. Sie haben für dieses Treffen nur begrenzt Zeit zur Verfügung. Je nach Art des Treffens wird es an der Tür, im Wohnzimmer, in der Küche oder im Schlafzimmer stattfinden. Das ist bereits entscheidend für die Beziehung, die Sie mit Ihrem Gegenüber eingehen wollen. Sobald Sie wissen, dass die Zeit um ist, haben Sie die Absicht, das Treffen zu unterbrechen. Sie planen also, wie die Trennung aussehen könnte. Achten Sie darauf, wie Sie beginnen, die Ausgangs-



tür ins Auge zu fassen, sprachlich, gestisch, mit Blicken, mit Ihrer Absicht. Ihr Gegenüber spürt übrigens häufig die Aufforderung und bereitet sich selbst darauf vor, sich zu verabschieden.

Wir alle haben schon einmal eine ähnliche Situation erlebt. Wichtig ist es einerseits, sich bewusst zu machen, worauf es ankommt und was man beabsichtigt. Wichtig ist andererseits auch zu erkennen, was durch die eigene Persönlichkeit verursacht wird: Manch einer bleibt auf dem Treppenabsatz stehen und plaudert dort auch länger. Andere laden dazu ein, es sich im Wohnzimmer bequem zu machen und einen Kaffee zu trinken, und das für ein zehnmütiges Treffen.

Genauso gibt es Frauen, die ihr Kind einladen, ganz nah bei ihrem Herzen zu sein, um bis zur letzten Minute von dieser intimen Beziehung profitieren zu können. Oft fühlen sie sich noch nicht bereit, wenn der Geburtstermin da ist, und gehen in die Verlängerung, um noch weiter diese entzückende Vertrautheit auskosten zu können. Dann ist das Baby zu hoch und kommt nicht tiefer, und manchmal ist der errechnete Geburtstermin bereits verstrichen. Die Entbindung kann lange dauern, die Trennung ist oft schmerzhaft.

Dann sind da die Ängstlichen, die immer zu früh zum Treffen erscheinen, die befürchten, nicht bereit zu sein. Deshalb bleiben sie in der Nähe des Ausgangs. Das Kind liegt zu tief, drückt auf den Muttermund und löst Wehen aus.

Das sind überzeichnete Beispiele, damit Sie besser verstehen, wie sehr Ihre innere Einstellung und Ihre Absichten eine Reaktion Ihres Kindes hervorrufen. Natürlich gibt es auch andere Gründe, warum ein Kind vor dem Termin zur Welt kommt.

## Das Kind liegt zu tief

Wenn Sie die Hände auf das Schambein legen, bedeutet das meist, dass Sie die Ausgangstür besetzen. Dieses Verhalten ist im letzten Monat der Schwangerschaft normal, kann aber zu Problemen führen, wenn der Moment noch nicht gekommen ist. Machen Sie sich also Ihre Einstellung bewusst, versuchen Sie, Ihre Beweggründe zu verstehen, ohne sich Vorwürfe zu machen. Und dann ist es ja auch ganz leicht, Ihre Hände zu verlagern, um sie weiter oben abzulegen. Das Baby folgt ihnen. Achten Sie darauf, wie diese einfache Geste eine veränderte Beziehung zu Ihrem Kind herstellt.



Schauen wir, was andere Frauen sagen:

### Annie

»Im Yoga-Kurs hat Martine uns einmal aufgefordert, mit unseren Babys in Kontakt zu treten. Also habe ich die Hände auf meinen Bauch gelegt. Aufgrund ihrer Anmerkungen wurde mir bewusst, dass ich die Hände nicht zufällig irgendwo abgelegt hatte, sondern unten am Bauch. Eine automatische Geste. Ich wusste, dass mein Kind bereits ab dem vierten Monat sehr tief lag. Von diesem Moment an habe ich versucht, mein Baby weiter oben zu treffen, unter der Brust. Bei den nächsten Untersuchungen hat sich herausgestellt, dass mein Baby wieder weiter oben war und dass alles bestens lief, was ich im Alltag tatsächlich auch gemerkt habe.«

Ein Kind, das zu tief liegt, belastet zu früh die Gelenke im Becken, die Muskeln am Damm und vor allem den Gebärmutterhals, wodurch es häufig zu verfrühten Wehen kommt.

Wenn sie die Hände höher nimmt, stellt die Mutter oft erstaunt fest, dass ihr Baby näher an ihr Herz kommt, meist sofort, spätestens aber in den Tagen danach. Denken Sie nicht, das sei Zauberei. Und es bedarf auch keines Magnetismus, damit es funktioniert! Es ist ganz natürlich.

### Brigitte

»Seit dem sechsten Monat lag mein Kind zu tief, und ich lebte mit der Furcht, es könne zu schnell noch tiefer kommen. Angst, Wehen, Krankenhaus, Medikamente. Ich hatte versucht, es mittels einer Methode der Haptonomie nach oben zu holen, die in dem Film ›Der Säugling ist eine Person‹ gezeigt wird, doch ohne Erfolg. Daraus schloss ich: ›Zu wenig Magnetismus.‹ Daraufhin riet Martine mir, die Hände weiter oben an den Bauch zu legen, und das hat funktioniert, ganz ohne eine besondere Form des Magnetismus. Die Ärzte haben genau wie ich festgestellt, dass das Baby nach oben gekommen war. Das war ganz einfach!«

Ja, es ist ganz einfach.

### Claire

»Im fünften Schwangerschaftsmonat bestätigte mein Frauenarzt mir, dass mein Baby zu tief lag, was ich als Druck auf die Blase spürte. Ich hatte Angst vor einer Frühgeburt. Ruhe und die Verlagerung meiner Hände nach oben haben es meinem Baby ermöglicht, wieder ›hochzukommen‹. Ich spürte es nahe am Zwerchfell und den Rippen. Meine Gefühle waren irgendwie auch ›hochgekommen‹, und meine Stimmung war auch wieder besser. Es hat mich überrascht, wie schnell es aufwärts ging, eigentlich vom ersten Moment an.«

### Geneviève

»Ich bin freiberufliche Physiotherapeutin, und ich musste unbedingt so lange wie möglich arbeiten. Ich hatte meinen Rhythmus gefunden. Da ich immer stundenlang stehen musste, nahm ich mir nach jedem Patienten die Zeit, mein Baby mit den Händen zu umfassen und dadurch aufzufordern, nach oben zu kommen. Was es auch bereitwillig tat. Manchmal reichte das nicht aus, weshalb ich mich zusätzlich zehn Minuten hinlegte. So verlief die Schwangerschaft bis zum Schluss reibungslos.«

## Das Kind liegt zu hoch

Es kam mehrere Male vor, dass der Arzt einer der jungen Frauen, die meinen Kurs besuchten, bei der Kontrolle im neunten Monat sagte, ihr Baby liege zu hoch. Im Yoga-Kurs haben wir der werdenden Mutter dann bewusst gemacht, dass sie ihre Hände zu weit oben auf den Bauch legte, unter der Brust.

Diese Position der Hände deutet häufig darauf hin, dass die Mutter ihr Baby nahe bei sich behalten möchte, nahe am Herzen. Deshalb muss man ihr helfen, der Trennung ins Auge zu sehen und die Hände langsam nach unten zum Schambein zu nehmen. Dort soll sie sich dann in Zukunft mit ihrem Baby treffen.



Es geht um eine sehr präzise Auseinandersetzung mit dem Becken: So können Sie sein Inneres bewohnen, das kleine Becken, und es einladend gestalten. Dann fühlt sich das Baby dort willkommen und wird Lust haben, es zu durchqueren, um ins Leben zu treten.

### Colette

»Mein Baby war zu weit oben, obwohl der Geburtstermin näherrückte. In einer Yoga-Stunde machte Martine mich darauf aufmerksam, dass meine Hände ganz oben auf dem Bauch lagen. Ich verlagerte sie nach unten und beschloss, meinen Unterleib genauer zu erforschen. Am Anfang war das ganz schön komisch: eine echte Revolution im Inneren. Und ich blieb skeptisch, was das Ergebnis betraf. Eine Woche später verkündete mein Frauenarzt mir, dass mein Baby endlich nach unten gekommen sei. Unglaublich, aber wahr.«

### Bernadette

»Der letzte Monat meiner Schwangerschaft war für mich sehr schwer. Ich fühlte mich nicht wohl in meinem Körper, so bedrückt: Das Baby drückte gegen die Rippen, ich konnte nicht mehr. Ich hatte das Gefühl, bis hinauf zum Scheitel schwanger zu sein. Martine erklärte mir, dass ich es sei, die das Baby zwang, da oben zu kauern. Es würde reichen, den unteren Teil meines Körpers auszufüllen, mein Becken. Was ich dann auch tat. So erlebte ich neue Eindrücke: Druck auf den Damm, ein leichtes Ziehen im Becken. Plötzlich fühlte ich mich bereit zu entbinden. Ich habe erkannt, dass ich große Angst hatte und deshalb mein Kind aus einem Reflex heraus zurückhielt, weil eine Frühgeburt gedroht hatte.«

Der Körper ist der Spiegel dessen, was in uns geschieht. Am wichtigsten ist die Etappe, sich das bewusst zu machen. Wenn Sie fähig sind, Ihr Kind bei sich zu behalten, sind Sie mit der gleichen Kraft

auch dazu fähig, es zum Herauskommen zu bewegen. Das ist keine Zauberei und auch nicht rätselhaft, und es geschieht oft sofort, außer in den wenigen Fällen, in denen das Problem tiefer geht.



### Ein Vorschlag für den Alltag:

#### Bereit für die Geburt – der Kopf ist unten

Der Geburtstermin rückt näher, aber der Kopf Ihres Babys liegt immer noch nicht unten. Sie können, sobald Sie allein sind, die Hände direkt über das Schambein legen und Ihr Kind so dazu einladen, seinen Kopf ganz entspannt in Ihre Hände zu legen.

Atmen Sie tief in den Unterleib hinein, um unter Ihren Händen Wärme und Leben entstehen zu lassen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, das mehrmals am Tag zu machen. So erschaffen Sie im unteren Teil der Gebärmutter einen Anziehungspunkt, mithilfe Ihrer Hände und Ihrer Gedanken. Das Baby möchte dann vielleicht auch dorthin!