

Shiatsu während der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist für jede werdende Mama und ihren Partner eine ganz besondere Zeit. So viel Neues kommt auf die werdenden Eltern zu.

Das Heranwachsen des Babys im Mutterleib verlangt dem Körper viel Energie ab. Und so verändert sich der Körper, aber auch die Prioritäten im Leben der Mutter. Plötzlich hat der eigene Körper ein weiteres Wesen zu versorgen.

In dieser Zeit der großen physischen, psychischen, hormonellen Veränderungen kann Shiatsu die Klientin, deren Partner und das Baby im Mutterleib sehr gut unterstützen.

Durch die Schwangerschaft verändert sich das gesamte Energiesystem des Körpers. Ein Schwerpunkt von Shiatsu ist, eine tiefe Verbindung der werdenden Mutter zu ihrem Kind aufzubauen. Dabei lernt die werdende Mami ihrem eigenen Körper und ihren Gefühlen und Bedürfnissen zu vertrauen.

Wichtig sind eine korrekte Atmung, Haltung und die schonenden Bewegungsabläufe im Alltag. Bei eventuell auftretenden Schwangerschaftsbeschwerden werden der Schwangeren auch Übungen zur Linderung gezeigt.

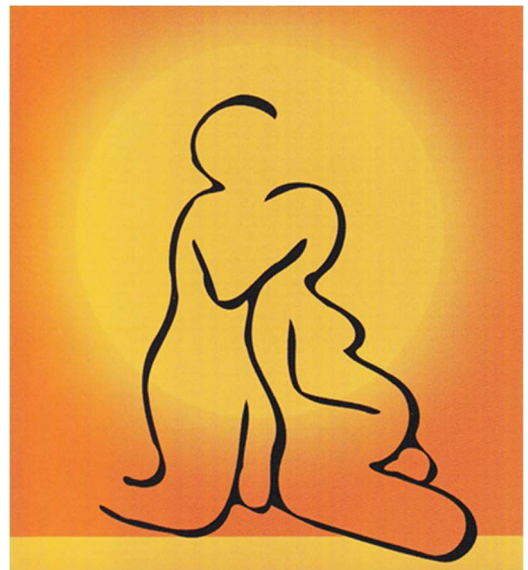
Gerne kann auch der werdende Vater in die Übungen eingebunden werden, was die Beziehung zwischen den Partnern und dem werdenden Kind vertieft.

Dadurch, dass eine Schwangerschaft ein so außergewöhnliches Ereignis ist, ist auch die Shiatsu-Behandlung außergewöhnlich auf die Situation abgestimmt. So werden nicht nur die klassischen Meridiane behandelt, sondern auch die außergewöhnlichen Gefäße wie der Chong Mai (Durchdringungsgefäß), der Dai Mai (Gürtelgefäß), Bao Mai (Herz-Uterus-Meridian) sowie Bao Luo (Nieren-Uterus-Meridian).

Eine normalen Schwangerschaft teilt sich in 3 Teile auf, den sog. **Trimestern** oder auch **Trimenon** genannt. Die drei gleich langen Zeitabschnitte umfassen jeweils ca. 3 Monate bzw. etwa 13 Wochen. In jedem Trimester stehen andere Vorgänge bei der Entwicklung der Leibesfrucht im Vordergrund.

Shiatsu im 1. Schwangerschafts-Trimenon (1.-3. Monat):

- Hierbei stehen vor allem die hormonellen Umstellungen im Vordergrund: Menstruation, Reifung der Eizellen und Eisprung, Befruchtung, Einnistung (Nidation) in die Gebärmutter, Menstruation bleibt aus; positiver Schwangerschaftstest möglich durch Nachweis von beta-HCG im Urin bzw. Blut. Die ersten Organe bilden sich aus, das



Herz beginnt zu schlagen, Arm- und Beinknospen bilden sich aus. Am Ende des 1. Trimesters sind alle Kompartimente eines menschlichen Körpers angelegt. Dies ist die instabilste Phase der Schwangerschaft.

- Der Fokus im Shiatsu ist in erster Linie die Unterstützung des Jing (= Essenz), das die Grundlage von Fortbildung und Entwicklung bildet. Sanfte, unterstützende, sammelnde Berührungen und Eingehen auf spezifische Beschwerden. Bei Bedarf werden auch Körperübungen gezeigt.

Shiatsu im 2. Schwangerschafts-Trimenon (4.-6. Monat):

- In dieser Zeit geht es weiterhin um die Organogenese und das Wachstum des Fötus. Das Gesicht zeigt die erste Mimik, die Geschlechtsorgane werden ausgebildet und die Haare des Fötus wachsen. Der Bauch der Schwangeren wächst und die Bewegungen des Kindes werden spürbar.
- Jetzt sind eher dynamische und aktivierende Berührungen angesagt sowie spezifische Behandlungsmöglichkeiten bei Beschwerden.

Shiatsu im 3. Schwangerschafts-Trimenon: (7.-9. Monat):

- Wachsen und reifen, so die Devise für das letzte Schwangerschaftsdrittel. Das Baby nimmt nun so viel Platz im Uterus ein, dass es sich kaum mehr bewegen kann. Meist liegt es nun auch in der richtigen Position für die Entbindung: Der Schädellage.
- Nun ist die Lagerung mit das Wichtigste. Oft wird auf dem Ball behandelt. Dabei wird das Baby im Bauch gehalten und der Mutter etwas Entlastung verschafft. Individuelle Behandlungen **bei Beschwerden**. Geburtsvorbereitende Übungen und Anleitung für den werdenden Vater ergänzen die Behandlung.

Ich begleite Sie gerne!