



Postpartum-Doula Online-Training

Modul 5 – Call 1

Modul 5 – Call 1: Ressourcen
auftanken & Wärme zentrieren –
mit Hilfe nährender Rituale &
einem offenen Ohr

"Es war ein Gefühl der Leere...."



- vs. die offenbar gesellschaftliche Erwartung, eine Geburt als größtes Glück zu empfinden und nach einer Geburt in Fülle zu schweben
- die Wahrheit ist: die Schwangerschaft ist eine Zeit der Fülle und gleichzeitig auch der Ruhe, ein sogenannter Yin-Zustand, hervorgerufen durch das "Erfüllt- und Großsein", das uns zu Langsamkeit und Innenschau führt
- das Wochenbett, die Zeit post partum ist hingegen ein Yang-Zustand, nicht weil wir so aktiv sind, sondern weil der Körper offen aber leer ist, und sich so Kälte und Unruhe schneller ausbreiten können -> in der westlichen Medizin klingt das alles etwas abstrakt, darüber wird nicht gesprochen, in der TCM ist dieses Wissen aber seit Jahrtausenden vertreten, siehe Vortrag von Marion Fritz
- der Körper ist in der TCM mehr als seine sichtbaren Features und Organe - er besteht aus Energien in Form von Meridianen -> wichtig, um zu verstehen, woher nicht nur körperliche Beschwerden rühren, sondern auch psychische Beschwerden



**GROSSE FÜLLE IM BAUCH
WIRD ZU LEERE**



**GROSSE FÜLLE IN DER BRUST
DURCH MILCH UND TRAGEN**

HARA = BAUCH

DEFIZIT IN CHONG & REN MAI

NIERENBEREICH/DU MAI

DAI MAI



KAISERSCHNITT



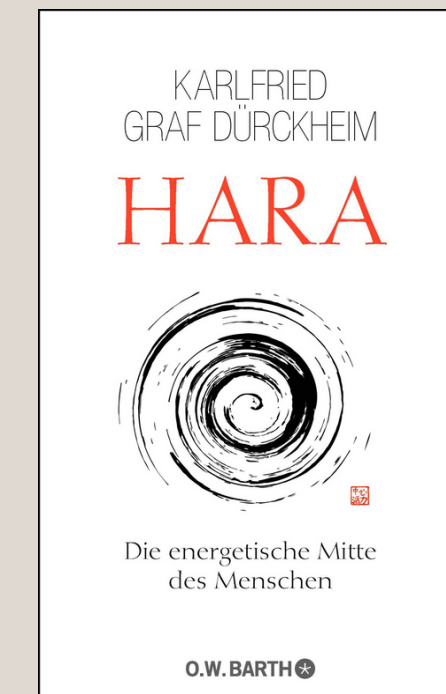
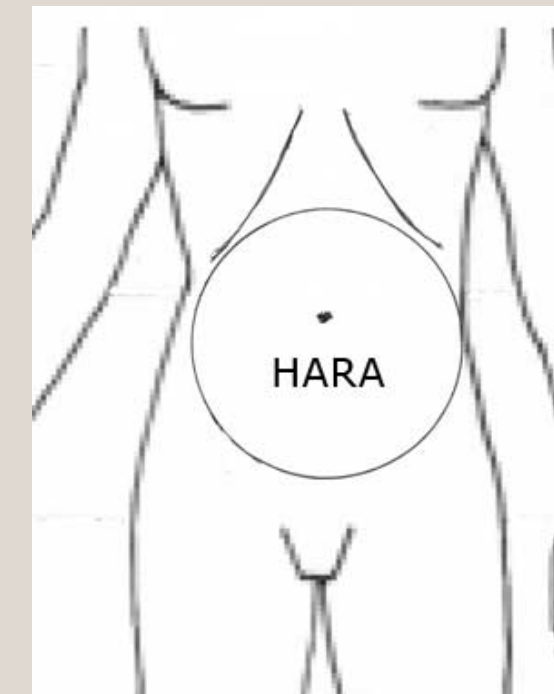
HARA DURCHSCHNITTEN

ENERGIEFLUSS UNTERBROCHEN

**DAMMSCHNITT GENAU IN DEN
AUSTRITTSKUNFTEN DER
MERIDIANE**

Hara Awareness

- Hara ist das Zentrum unseres Seins, der Sitz des Qi
- es gibt deswegen in der TCM die sogenannte Hara Awareness
- <https://hara-awareness.de/de/>



Das Wochenbett in der TCM



- Erschöpfung des Qi, des Blutes und des Yin -> körperliche & engergetische Imbalance
- Ziel: Yin stärken durch Ernährung, Community, Rituale, emotionalen Support -> Sicherheit und Entspannung schaffen

WOCHENBETT IN DER TCM

Geburt	> erschöpft Qi der Frau (Holz)
Ausstoßen der Plazenta	> Ursprungs-Qi (Yuan)
Blutverlust	> erschöpft Blut & Yin

>>> MANGEL AN: QI, BLUT, YIN

>>> ERSCHÖPFUNG IN REN & CHONG MAI

>>> Gefährdung durch Kälte, Hitze oder Infektion

Yin-Mangel führt zu Hitze >>> nicht kühlen, sondern Yin stärken

FOLGEN

Übelkeit, starke Blutungen	> Erschöpfung des Chong Mai
Schwitzen, Fieber	> Erschöpfung von Qi & Blut
Wochenbettdepression	> Herz-Blut-Mangel
Verstopfung	> Erschöpfung der Flüssigkeiten
Milchfluss?	> Magen-Qi nimmt ab?
Milchmangel	> Erschöpfung im Chong Mai
Milchejektionsreflex	Verbunden mit Oxytocin, Du Mai & Gallenblase

Dai Mai & Chong Mai



- der Chong Mai besonders bei Frauenthemen eingesetzt (Schwangerschaft, Morgenübelkeit, Menstruationsprobleme, PMS, etc.)
-> weiterführende Literatur "Das Penetrationsgefäß" von Suzanne Yates

Weiterführende Ausbildungen:

<https://www.wellmother.uk/online-courses/>

- der Dai Mai (das Gürtelgefäß) verläuft als einziges Gefäß in horizontaler Ebene und bildet – wie der Name schon so treffend sagt – einen Gürtel um unseren „Bauch“. So beeinflusst der Dai Mai alle anderen Meridiane in ihrem Energiefluss. D.h. Ist der Gürtel entweder zu eng oder zu schlaff, kommt es zu einem energetischen Ungleichgewicht

DAI MAI

GÜRTELGEFÄSS

der einzige horizontale Meridian
> hält alle Meridiane zusammen

strukturelle Verbindung mit Knochen, Gelenken (Iliosakral, Schambeinfuge,...), Muskeln und Blutfluss im Becken

(seitliche & schräge) Bauchmuskulatur

Verbindung zu Gallenblase und Leber > Bewegung und Fluss

zu locker = haltende Funktion gestört
zu fest = Blockierung der Zirkulation

Lagerraum für Traumata



BILDER: MARION FRITZ

CHONG MAI

PENETRATIONSGEFÄSS

MEER DES BLUTES

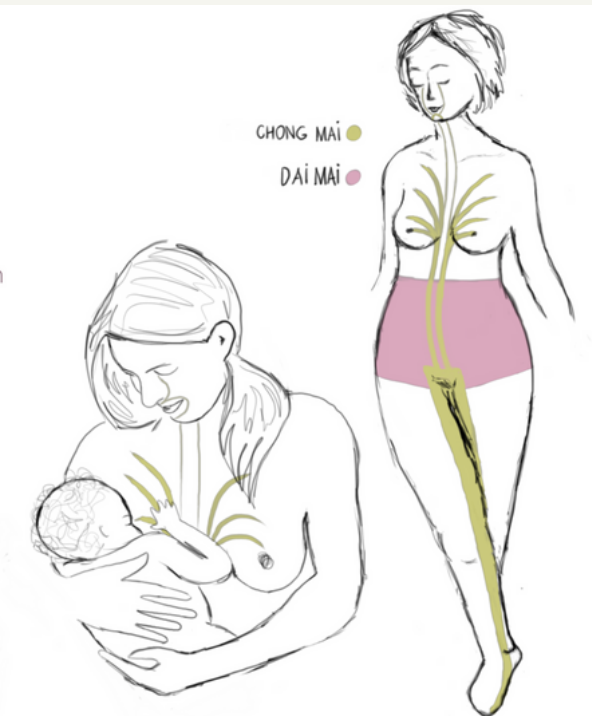
kontrolliert alle Aspekte der Menstruation

zeitliche Abläufe
Blutfluss
Strömungseigenschaften
Zusammensetzung

Versorgt das Becken, Bauch und Brust

Verbindung mit Nieren, Herz und Uterus

Verbindung zur Erde (Verwurzelung)



MARION FRITZ
WWW.AUSLIEBEZUDIR.AT

BILDER: MARION FRITZ

Das Wochenbett im Ayurveda



- Vata-Dominanz: Geburt = Bewegungsprinzip, sprich nach der Geburt ist Agni (das Verdauungsfeuer) geschwächt und Vata aus dem Gleichgewicht. Vata ist für unsere Energie, für die Bewegung und für die Nervenimpulse zuständig.)
- Ziel: Agni stärken (Verdauungsfeuer, erhöht Pitta)
- Vata-reduzierende Kost, Wärme zentrieren
- erdende Rituale um Kapha zu erhöhen
- Fokus auf Bauchregion: Zentrum der Mutter stärken durch wärmende, bestärkende Rituale
- Wurzel-, Sakralchakra & Solarplexus Chakra stärken („Chakra“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet in der wörtlichen Übersetzung „Rad“, „Diskus“, „Kreis“. Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel im und außerhalb des Körpers)
- Solarplexus Chakra – Gedankenmuster & Glaubenssätze
- Sakralchakra – Emotionen & Sexualität
- Wurzelchakra – Materialität, Vertrauen, Erdung

Rituale zum Ankommen



Unmittelbar nach der Geburt:

- Baby Bonding Bad
- Rituelles (Fuß-)Bad für die Mama mit Kerzen und Waschung und Ölung – ähnlich wie bei einem Blessingway -> Raum geben, den Körper ehren, dasein, Aufmerksamkeit schenken
- Plazenta-Verarbeitung -> Übergeben der Plazenta an die Erde oder das Feuer
- Belly Binding inklusive Bauch-Ölung und Massage
- geführte Meditation in den Schoßraum – Reflektion der Geburt
- Klangbäder zum Entspannen

Später nach der Geburt:

- Closing Ritual – Beenden der Schwangerschaft und des vierten Trimesters, inklusive Geburtsaltar mit persönlichen Gegenständen, evt. persönlicher Musik, Geburtsgeschichten teilen, Reflektion, Ankommen im neuen Körper, sanfter Bauchmassage

Belly Binding – den Körper nach der Geburt verschließen

