

Maya-Abdominaltherapie nach Dr. Rosita Arvigo

Eine ganzheitliche manuelle Therapieform aus der Mayamedizin

Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt

Die Maya-Abdominaltherapie ist eine nicht-invasive, sanfte manuelle Therapieform, deren Wurzeln in der traditionellen Medizin der Maya Mittelamerikas liegen.



Im Mittelpunkt steht die Unterstützung der Bauch- und Beckenorgane dabei, in ihre optimale Position zu gelangen, sowie die Anregung von Durchblutung, Lymphfluss, Nervenversorgung und Energiefluss. Die Behandlung wirkt körperlich, emotional und energetisch – ein wirklich ganzheitlicher Ansatz, der besonders in der Frauenheilkunde, bei Fertilitätsstörungen und zur Schwangerschaftsbegleitung eingesetzt wird.

Wurzeln in der Mayamedizin

Das Heilwissen, auf dem diese Therapieform basiert, wurde über Jahrhunderte mündlich von Generation zu Generation weitergegeben – von Hebammen, Heilern und Schamanen in Mittelamerika. Für die Maya spielt der Bauchraum eine zentrale Rolle für Gesundheit und Fertilität. Körperliche, emotionale und spirituelle Ebene gelten als untrennbar verbunden: Unterdrückte Emotionen und Traumata können sich im Körper festsetzen, besonders im Bauch- und Sakralbereich, und durch die Behandlung gelöst werden.

Die amerikanische Naprapathin und Ethnobotanikerin Dr. Rosita Arvigo zog in den 1980er-Jahren nach Belize und wurde dort Schülerin des berühmten Mayaheilers Don Elijio Panti, der weit über die Landesgrenzen hinaus für seine heilende Arbeit mit der Gebärmutter bekannt war. 13 Jahre lang lernte sie bei ihm sowie bei der traditionellen Hebamme Miss Hortense Robinson und weiteren HeilerInnen aus Belize und Mexiko. Sie leistete einen entscheidenden Beitrag, diesen Wissens- und Erfahrungsschatz zu bewahren und entwickelte daraus zusammen mit ihrem Wissen aus Anatomie, Physiologie und Pathologie die heute weltweit praktizierte Therapiemethode und bildet TherapeutInnen und LehrerInnen aus.



* Die Naprapathie (tschech. »napravít« = korrigieren) ist eine manuelle Therapieform, die Verspannungen und Blockaden im Bindegewebe durch manuelle Arbeit, Dehnungen und Bewegungen löst.

„Der Uterus ist das Zentrum einer Frau. Ist er aus seiner Balance, wird sie insgesamt – körperlich, emotional und spirituell – aus ihrer Balance sein.“

Don Elijio Panti, Mayaheiler

Wie wirkt die Therapie?

Die Behandlung entfaltet ihre Wirkung auf zwei zentralen Wegen:

1. Optimale Organposition wiederherstellen

Durch sanfte manuelle Arbeit an Bändern, Bindegewebe und Faszien wird die Gebärmutter angeregt, in ihre physiologisch günstige Lage zurückzukehren. Sie kann sich durch Stürze, Operationsnarben, Beckenfehlstellungen, erschlafftes Bindegewebe nach einer Schwangerschaft oder emotionale Belastungen verlagern. Je nach Richtung entstehen unterschiedliche Beschwerden: Menstruationsschmerzen, Blasenprobleme, Rückenschmerzen oder Verdauungsstörungen – typischerweise verstärkt rund um die Menstruation. Auch Fertilitätsstörungen und Eierstockprobleme können mit einer ungünstigen Uteruslage zusammenhängen.

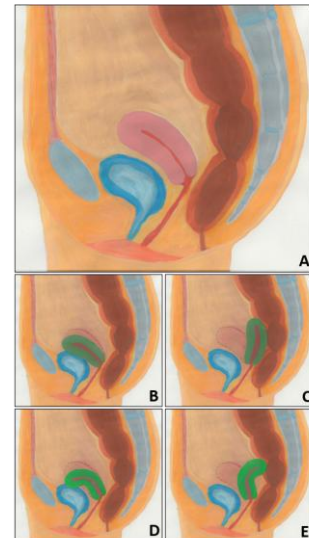


Abb. Lagevariationen Uterus:
A. Normalposition, B. Anteversion, C. Retroversion,
D. Antelexion, E. Retroflexion

2. Die „fünf Flüsse“ anregen

Ein zentrales Konzept der Mayamedizin sind die fünf Flüsse: arterielles und venöses Blut, Lymphflüssigkeit, Nervenversorgung und die Lebensenergie Chu'lel (vergleichbar mit Qi in der TCM oder Prana im Ayurveda). Die Behandlung fördert alle fünf – nicht nur im Beckenraum, sondern im gesamten Körper. Entspannung des Zwerchfells verbessert die Durchblutung des gesamten Bauchraums und regt die Leberfunktion an. Angestaute Emotionen können sich lösen.

Anwendungsgebiete

Die Therapie wird am häufigsten in der Frauenheilkunde eingesetzt – ist aber nicht darauf beschränkt. Auch Männer, Kinder und Säuglinge können von ihr profitieren.

Allgemein:

- Verdauungsstörungen (Reizdarm, Obstipation, Reflux, Gastritis)
- Stressbedingte Beschwerden, muskuläre Anspannungen
- Chronische Blasenkrankungen, Inkontinenz, häufiges Wasserlassen
- Beschwerden im Beckenbereich und unteren Rücken
- Narben und Verwachsungen nach Bauchoperationen
- Krampfadern, Hämorrhoiden

Speziell für Frauen:

- Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhoe), PMS, ausbleibende Periode (Amenorrhoe)
- Fertilitätsstörungen; Begleitung bei IVF, ICSI, Insemination
- Schwangerschaftsbegleitung (ab 20. SSW); Rückbildung nach Geburt
- Kaiserschnittnarben, Hysterektomie-Nachsorge
- Endometriose, Myome, Ovarialzysten, PCOS (neuer offizieller Name: PMOS[#])
- Wechseljahresbeschwerden, Organsenkungen, Prolaps

Speziell für Männer:

- Prävention und frühe Stadien benigner Prostatahyperplasie
- Fertilitätsstörungen (Spermiogrammopathologien, erektile Dysfunktion)

Ablauf einer Behandlung

Nach einer ausführlichen Erstanamnese wird manuell im oberen und unteren Bauchraum sowie im Rücken- und Beckenbereich gearbeitet: Bänder und Faszien werden behandelt, das Zwerchfell entspannt, der Beckenstand korrigiert. Einige Griffe werden mit dem Rebozo-Tuch durchgeführt, wie es auch mexikanische Hebammen kennen.

Integraler Bestandteil ist das Erlernen einer einfachen täglichen Bauch-Selbstmassage (»Self Care«, auch YAM Your Abdominal Massage genannt), die zwischen den Sitzungen zuhause durchgeführt wird. Sie hilft, die optimale Organposition zu erhalten, die fünf Flüsse zu unterstützen und gibt Patientinnen aktive Eigenverantwortung im Heilungsprozess.

Ergänzend kommen je nach Beschwerden zum Einsatz: vaginale Kräuter-Dampfbäder (Bajos), Rizinusölpackungen, eine stützende Bauchbinde (Faja), Kräutertherapie sowie Ernährungsempfehlungen. Bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und gynäkologischen Erkrankungen wird die Behandlung sorgfältig auf den Zyklus abgestimmt.

Ausbildung und Weiterentwicklung

Dr. Rosita Arvigo bildet seit 1992 TherapeutInnen weltweit aus. 2020 gründeten die erfahrenen LehrerInnen mit ihr gemeinsam das Abdominal Therapy Collective (ATC), das seit 2021 ein verfeinertes Ausbildungskonzept anbietet – sowohl für TherapeutInnen als auch für interessierte Laien (mehr Infos sowie TherapeutInnenliste: www.abdominaltherapycollective.com).

Zur Evidenzlage: Eine Doktorarbeit mit Daten von 221 behandelten Frauen zeigte, dass die Therapie Dauer und Schmerzintensität bei Dysmenorrhoe statistisch signifikant reduzieren kann (Burchett, 2013). Die Studienlage ist insgesamt noch begrenzt; weitere kontrollierte Studien sind wünschenswert.

Literatur

Arvigo R: Mein Leben als Medizinfrau. Bastei Lübbe, 1994.

Arvigo R, Balick M: Die Medizin des Regenwaldes. Windpferd, 1994.

Burchett T: Efficacy of the Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy on Dysmenorrhea Symptoms in Woman. Doctoral Thesis, East Tennessee University, 2013.

Zubrod D, McDonald D, Arvigo R: Journeys in Healing. Arvigo Institute, 2014.

Balick M, Arvigo R: Messages from the Gods. Oxford University Press, 2015.

McGarey W: The Oil That Heals. ARE Press, 2002.

Autorin:

Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt

Humanbiologin und Heilpraktikerin

Brunnenstraße 32 72074 Tübingen

Tel. 07071/1389565

Mail: info@tcmpraxis-ziebandt.de

www.arvigotherapie.de / www.tcmpraxis-ziebandt.de

Schwerpunkte: Frauenheilkunde, Integrative Kinderwunschbehandlung, stressbedingte Erkrankungen

Haupttherapiemethoden: Trad. Chinesische Medizin (TCM), Maya-Abdominaltherapie, Sinosomatics