



# **DIE MAYA-ABDOMINAL- THERAPIE**

Tiefgreifende manuelle Behandlung  
der Bauchorgane

Die Maya-Abdominaltherapie ist eine Behandlung von Bändern, Geweben und Faszien des Bauchraums, bei der es vor allem darum geht, die Beckenorgane sanft zu unterstützen und sie wieder in ihre optimale Position zu bringen. Die Durchblutung, der Lymphfluss, die nervale Versorgung und das freie Fließen von Energie und Emotionen werden angeregt und die Balance auf körperlicher, energetischer und emotionaler Ebene gefördert. Im Zentrum der Heilmethode, die vor allem in der Frauenheilkunde angewandt wird, steht die Gebärmutter – Kraftort der weiblichen Energie.



Die Maya entwickelten einst in Mittelamerika eine Hochkultur, deren Blütezeit von etwa 500 v. Chr. bis 900 n. Chr. reichte. Neben prächtigen Tempelbauten, Pyramiden und dem berühmten Maya-Kalender enthielt sie auch einen reichen Schatz an Heilkunde. Die Kenntnisse über Gesundheit und Krankheit wurden vermutlich mündlich von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Noch heute leben 6 Millionen Maya in Zentralamerika und Maya-Hebammen und -Heiler/innen praktizieren nach den Prinzipien der überlieferten Maya-Medizin.

Auch die Maya-Abdominaltherapie (lat. *abdomen*: Bauchraum, Unterleib) hat ihre Wurzeln in dieser alten Tradition – spielte doch für das zentralamerikanische Volk der Bauchraum mit den Reproduktions- und Verdauungsorganen und deren Behandlung eine bedeutende Rolle für die Gesundheit. Im Zentrum der Therapie bei Frauen steht dabei die Gebärmutter, die durch die manuelle Arbeit an den haltenden Bändern, Faszien und dem Skelettsystem angeregt wird, wieder in ihre optimale Position zurückzukehren. Aus Sicht der Maya ist die körperliche Ebene zudem eng verbunden mit energetischen und seelischen

Aspekten. Unterdrückte Emotionen und Traumata, die im Körper – ganz besonders im Bauchraum und im Bereich des Kreuzbeins – gespeichert sind, können durch die Behandlung gelöst bzw. integriert werden. Bei Erkrankungen, die ihre Ursache auf der spirituellen Ebene haben, werden oft noch spirituelle Heilmethoden wie Gebete, Räucherungen oder Kräuterbäder angewendet, um tiefergehende Heilungsprozesse anzustoßen.

## DIE GRÜNDERIN UND IHRE MENTOREN

Dr. Rosita Arvigo (geboren 1941) hat in Belize die tiefgehende ganzheitliche Methode, die auch unter dem Namen Arvigo-Therapie bekannt ist, entwickelt. Es ist ihr Verdienst, dass dieses Wissen während der vergangenen 30 Jahre in die Welt gebracht wurde und mittlerweile von vielen Therapeutinnen angewandt wird. Rosita Arvigo hat dabei ihr westliches Wissen aus Anatomie, Physiologie und Pathologie mit den Heilmethoden traditioneller Maya-Heiler/innen und Hebammen, bei denen sie über viele Jahre hinweg lernen durfte,





Durch die manuelle Arbeit an Bändern, Faszien und dem Skelettsystem wird die Gebärmutter angeregt, wieder in ihre optimale Position zurückzukehren

verbunden. Einer ihrer wichtigsten Mentoren war der Maya-Heiler *Don Eljio Panti*, bei dem sie 13 Jahre studierte. Er war über die Landesgrenzen hinaus bekannt für seine „Uterusmassage“, verfügte aber auch über einen riesigen Wissensschatz der Kräuterheilkunde sowie im schamanischen Heilen. Daneben lernte *Arvigo* von weiteren Heiler/innen und Hebammen aus Belize und Mexiko. Insbesondere das Fachwissen der Hebamme *Hortence Robinson* aus Belize lebt als Erfahrungsschatz in der Maya-Abdominaltherapie bis heute weiter und prägt sie stark.

Das wichtigste Wirkprinzip der ganzheitlichen Therapie ist die Anregung der „5 Flüsse“. Damit gemeint sind der arterielle und venöse Blutfluss, die Bewegung der Lymphe, das Weiterleiten von Nervenreizen samt nervaler Versorgung der Bauchorgane, der freie Fluss der Emotionen sowie der Fluss der Lebensenergie *Chu'el*. Mit *Chu'el* bezeichnen die Maya die Vitalenergie, die durch den gesamten Körper fließt, vergleichbar mit dem Konzept des *Qi* in der Traditionellen Chinesischen Medizin oder dem *Prana* im Ayurveda.

## DIE GEBÄRMUTTER – ZENTRUM DER MAYA-ABDOMINALTHERAPIE

Für *Don Eljio Panti* und *Hortence Robinson* besteht das Zentrum einer Frau aus Gebärmutter und Beckenraum, es ist ihr weiblicher Kraftort. Viele gynäkologische Probleme sind auf Fehlpositionen der Beckenorgane sowie eine eingeschränkte Durchblutung und einen gehemmten Energiefluss im Beckenraum zurückzuführen, wodurch sich Auswirkungen auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden ergeben können.

Der Uterus ist von Bindegewebe, dem *Parametrium*, umgeben und wird von mehreren Ligamenten (Bändern) und Bindegewebsstrukturen sowie nach unten von der Beckenbodenmuskulatur im kleinen Becken gehalten. Vor allem für eine Schwangerschaft ist es wichtig, dass der Uterus beweglich ist, sich stark dehnen kann und vom umgebenden Gewebe und den Bändern gut gehalten wird. Die genaue Lage der Gebärmutter kann dabei individuell sehr variabel sein. Sie kann nach vorn, hinten oder auch zur Seite geneigt oder abgeknickt sein. Die häufigste Lagevariante des Uterus, die auch oft in Anatomiebüchern dargestellt wird, ist eine leichte *Anteversio*, bei der der Uterus nach vorn gebeugt ist. In der Regel kommt es nur bei zu stark abweichender Position oder stark abgeknicktem Uterus zu Einschränkungen der physiologischen Funktionen.

Neben Stürzen und traumatisch bedingten Verletzungen des Kreuzbeins, Steißbeins oder Fehlstellungen des Iliosakralgelenks können auch Beckenschiefstände oder Opera-

tionen im Bauchraum mit Narbenbildung und Verwachsungen der haltenden Ligamente zu einer Veränderung der Lage des Uterus führen. Aber auch exzessiver Sport wie Laufen, erschlaffende Bänder, wie z. B. bei Bindegewebschwäche, oder die Folgen einer Schwangerschaft können Einfluss auf die Uterusposition nehmen.

## SYMPTOME PATHOLOGISCHER UTERUS-LAGEVARIATIONEN

Körperliche Konsequenzen einer ungünstigen Lagevariation der Gebärmutter mit verminderter Durchblutung können Schmerzen während der Menstruation sowie Zyklus-, Libido- und Fertilitätsstörungen sein. Bei einem sehr stark nach hinten geneigten bzw. abgeknickten Uterus, der auf den Darm und den unteren Rücken drückt, können Verdau-

nenz bemerkbar machen. Diese Symptome treten typischerweise insbesondere vor und während der Menses auf, da in dieser Zeit der Uterus etwas größer ist. Ebenso kann die Gebärmutter zur Seite geneigt sein und dadurch Beschwerden verursachen. Auch können Schmerzen im Beckenbereich oder Organ-senkungen bis hin zum Gebärmuttervorfall (*Prolaps*) auftreten.

Drückt der Uterus auf die Eierstöcke (*Ovarien*) oder befinden sich diese in einer ungünstigen Position, kann es zudem zu schmerzhaften Eisprüngen und hormonellen Störungen kommen. Eine eingeschränkte Durchblutung der Ovarien kann darüber hinaus Follikel-Reifungsstörungen zur Folge haben. Auch Zysten und Myome können Symptome und Pathologien hervorrufen. In den Eileitern kann sich zudem funktionseinschränkende Flüssigkeit ansammeln, oder sie können z. B. durch zurückliegende Infektionen oder Entzündungen wie Endometriose-Herde vernarbt und dadurch nicht frei durchgängig sein.

Die Maya-Abdominaltherapie  
wird hauptsächlich in  
der Frauenheilkunde  
angewandt, etwa bei  
Menstruationsbeschwerden  
oder Fertilitätsstörungen,  
daneben aber auch bei  
Verdauungsstörungen und  
weiteren gesundheitlichen  
Problemen.

ungsstörungen wie Obstipation und Reizdarmsyndrom, aber auch Rückenschmerzen auftreten. Ist die Gebärmutter zu stark nach vorn geneigt oder abgeknickt und drückt auf die Blase, können sich zudem Blasenprobleme wie häufiges Wasserlassen oder Inkonti-

## ANWENDUNGSBEREICHE

Die Maya-Abdominaltherapie wird hauptsächlich in der Frauenheilkunde angewandt, etwa bei Menstruationsbeschwerden oder Fertilitätsstörungen, daneben aber auch bei Verdauungsstörungen und weiteren gesundheitlichen Problemen. Allerdings: Auch Männer, Kinder und Säuglinge können von dieser Therapieform profitieren.

### • Die typischen Anwendungsgebiete für jedes Geschlecht:

- Verdauungsstörungen (Reizdarm, Obstipation, Reflux, Gastritis u. a.)
- stressbedingte Erkrankungen und muskuläre Anspannungen
- chronische Blasenerkrankungen, Inkontinenz, häufiges Wasserlassen
- Krampfadern, Hämorrhoiden
- Beschwerden des Bewegungsapparats, insbesondere im Rücken- und Beckenbereich
- postoperative Probleme im Bauchraum (Narben, Verwachsungen etc.)





Kräuter wie etwa Lavendel kommen bei unterstützenden vaginal-Dampfbädern zum Einsatz

#### • Anwendungsgebiete in der Frauenheilkunde:

- Menstruationsbeschwerden wie z. B. PMS, Dysmenorrhoe (schmerzhafte Regelblutung) oder Amenorrhoe (Ausbleiben der Blutung)
- Unterstützung während der Zeit vor der Empfängnis bis nach der Geburt
- Fertilitätsstörungen, Begleitung einer künstlichen Befruchtung
- Nachsorge bei Gebärmutterentfernung (Hysterektomie), Narbenbehandlung
- Beschwerden in der Menopause
- Organsenkungen, Prolaps
- Beckenorganerkrankungen (Zysten, Endometriose, Myome, polyzystisches Ovarialsyndrom u. a.)

#### • Anwendungsgebiete in der Männerheilkunde:

- Prävention und frühe Stadien einer gutartigen Prostatavergrößerung
- Fertilitätsstörungen (z. B. Spermogramm-Auffälligkeiten), erektile Dysfunktion

## ANWENDUNG BEI FERTILITÄTSSTÖRUNGEN

Die Arvigo-Therapie ist insbesondere bei Fertilitätsstörungen eine sinnvolle Behandlungsförm und wird oft durch unterstützende Maßnahmen ergänzt. Sie kann das Nest für eine

natürliche Empfängnis bereiten und auch zur Vorbereitung und Begleitung einer künstlichen Befruchtung dienen. In die Anamnese ungewollter Kinderlosigkeit sollte dabei jedoch immer auch der Mann einbezogen und mithilfe eines Spermogramms geklärt werden, ob eine (Mit-)Ursache für die ungewollte Kinderlosigkeit vorliegt.

#### • Vor der Empfängnis

Der gesunde Aufbau und die Durchblutung der Schleimhaut in der Gebärmutter (*Endometrium*) sind wichtige Voraussetzungen für die erfolgreiche Einnistung des Embryos. Beides wird durch die Massage unterstützt, und der Uterus wird angeregt, in seine optimale Position zu gelangen.

Neben der therapeutischen Behandlung ist auch die **Selbstmassage** besonders wichtig, da die Frau sich dadurch intensiv mit ihrem Bauchraum und ihrer Weiblichkeit verbinden kann. Insbesondere Frauen, die künstlich befruchtet werden, melden zurück, wie hilfreich es ist, selbst aktiv etwas tun zu können und in Einklang mit ihrem Körper zu kommen. Für die Unterstützung der Fertilität wurden in der Abdominaltherapie zudem spezielle Protokolle entwickelt, die der Reinigung des Uterus, der Vorbereitung auf eine Einnistung des Embryos und der Schwangerschaft allgemein dienen. Dabei werden die therapeutische Behandlung und Selbstmassage ergänzt durch Rizinusöl-Packungen, vaginale Dampfbäder und bei Bedarf auch Phytotherapeutika sowie Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen. Werden künstliche Befruchtungen durchgeführt, wird das Protokoll entsprechend angepasst. Rizinusöl-Packungen und vaginale Dampfbäder können bis zur Insemination bzw. bis zum Embryotransfer angewandt werden.

#### • Begleitung während der Schwangerschaft

Insbesondere in der Schwangerschaft wird die Behandlung angepasst, und es werden spezielle Griffe durchgeführt. Die direkte Massage über dem Uterus ist während der ersten 20 Schwangerschaftswochen kontraindiziert. Die Massage des oberen Bauchraums ist jedoch für eine optimale Durchblutung

sehr hilfreich. Die Abdominaltherapie unterstützt Schwangere zudem in ihren physischen und emotionalen Veränderungen und beugt Beschwerden vor bzw. dient der Linderung auftretender Symptome. Vor allem in den letzten Monaten der Schwangerschaft wird das Gewebe im Beckenraum weicher, was zu Problemen mit Bändern sowie Ischias- und Gelenkschmerzen führen kann.

Ein gestärkter Uterus, der in der optimalen Position liegt und dessen Lymphfluss, Blutzirkulation, nervale Versorgung und Energiefluss optimiert wurden, kann den sich entwickelnden Fötus besser mit Nährstoffen versorgen und das Heranwachsen unterstützen.

Auch für die Geburt ist ein ausbalancierter Uterus sehr wichtig. Denn die Gebärmutter kann leichter effektive Wehen produzieren, und durch die optimale Kindposition kann das Baby mühelos und unkompliziert geboren werden. Nicht zuletzt wird durch die Selbstmassage die Beziehung von Mutter und Baby gefördert.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)



#### • Unterstützung nach der Geburt

Nach der Geburt kann die Bauchmassage für die Rückbildung und Regeneration genutzt werden. Etwa 6 bis 8 Wochen nach der Geburt ist es sinnvoll, Behandlungen im Rahmen der Abdominaltherapie durchzuführen, um es den Organen zu erleichtern, an ihren Platz zurückzukehren. Bestimmte Techniken werden in dieser Phase mit einem Tuch unterstützt, von mexikanischen Hebammen als *Rebozo* bezeichnet.

Die Therapie empfiehlt sich auch nach einem Kaiserschnitt und kann zur Behandlung der Narbe z. B. auch mit Rizinusöl-Packungen ergänzt werden. Sehr ratsam ist die Abdominaltherapie bei Organsenkungen und Prolaps, da sie die Haltebänder der Gebärmutter und den Beckenboden im Fokus hat.

### ABLAUF DER THERAPIE

Nach einer ausführlichen Erstanamnese werden in Rückenlage zunächst sowohl der untere als auch der obere Abdominalbereich massiert. Bei der Arbeit am oberen Abdomen wird u. a. das Zwerchfell entspannt und auf diese Weise die Durchblutung im ganzen Bauchraum gefördert. Die Aorta läuft durch das Zwerchfell (*Diaphragma*) und versorgt den gesamten Bauchraum und auch die unteren Extremitäten mit Blut. Die untere Hohlvene führt venöses Blut aus dem Bauchraum und dem unteren Körperbereich nach oben zum Herzen. Anspannungen des Zwerchfells können zu einer schlechteren Durchblutung und Stagnation von Körperflüssigkeiten und *Chu'el* in Bauch- und Beckenraum führen und sich anhand einer Vielzahl von Symptomen zeigen. Ebenso wird durch die Bauchmassage die Funktion der Leber angeregt, Entgiftungsprozesse werden optimal unterstützt. Der Transport der Lymphflüssigkeit wird u. a. durch die Stimulation des Hauptsammelgefäßes der Lymphe, der *Cisterna chyli*, und weitere spezielle Griffe angeregt. Anschließend wird in Bauchlage weitergearbeitet, im Bereich des Rückens, des Kreuzbeins, des Beckens und der Beine. Einige Techniken werden auch



mithilfe eines Tuchs (Rebozo) durchgeführt. Eine Massage im oberen Rücken- und Thoraxbereich kann auch bei Lungenerkrankungen wie Asthma oder nach Atemwegsinfekten hilfreich sein.

Das Erlernen der Selbstmassage ist ebenfalls ein integraler Bestandteil der Therapie, der zwischen den therapeutischen Behandlungen zu Hause durchgeführt werden sollte. Auf diese Weise können Patienten und Patientinnen aktiv zum Heilungsprozess beitragen. Die Selbstmassage hilft u. a., die Geschlechtsorgane in der optimalen Position zu halten und die Funktion der Organe im Abdominalraum durch die Anregung der 5 Flüsse zu unterstützen.

Bei gynäkologischen Erkrankungen, Fertilitätsstörungen, Kinderwunschbehandlung sowie bei Schwangeren wird die Behandlung auf den Zyklus abgestimmt, da bestimmte Griffe, beispielsweise in der Zeit vor und während der Menstruation oder im Falle einer Empfängnis, kontraindiziert sind.

### UNTERSTÜTZENDE THERAPEUTISCHE MASSNAHMEN

Die Maya-Abdominaltherapie kann je nach Symptomen und Zielsetzung durch verschiedene Heilverfahren ergänzt werden:

• **Vaginale Dampfbäder:** unterstützen die Reinigung des Uterus und die Durchblutung des Beckenraums zusätzlich zur Maya-Abdominaltherapie und sind bei vielen gynäkologischen Erkrankungen und Symptomen angezeigt. Sie sind ebenfalls empfehlenswert zur Unterstützung der Fruchtbarkeit und begleitend bei der künstlichen Befruchtung. Je nach Indikation sind die Bäder zu verschiedenen Phasen des Zyklus besonders geeignet: im Falle von Menstruationskrämpfen zu Beginn der Menses, bei Kinderwunsch hingegen zur Unterstützung der natürlichen Empfängnis in der fruchtbaren Phase vor dem Sex bzw. im Falle einer künstlichen Befruchtung vor der Insemination oder dem Embryotransfer. In Abhängigkeit von den

Beschwerden werden Kräuter wie *Ringelblume*, *Oregano*, *Basilikum*, *Rosmarin*, *Herzgespann*, *Kamille*, *Damiana*, *Löwenzahn*, *Beifuß*, *Lavendel*, *Himbeerblätter*, *Schafgarbe*, *Liebstock* oder *Chinesische Engelwurz* verwendet.

• **Rizinusöl-Packungen:** Packungen mit Rizinusöl, das aus *Ricinus communis* gewonnen

Auch Männer, Kinder  
und Säuglinge können von  
dieser Therapieform  
profitieren.

wird, werden in vielen verschiedenen traditionellen Medizinsystemen angewandt. In der Frauenheilkunde ist dies besonders empfehlenswert bei Zysten in Brust oder Ovarien, bei Myomen, Endometriose oder schlecht heilenden Narben nach Operationen. Zudem konnte in wissenschaftlichen Studien gezeigt werden, dass äußerlich angewandte Packungen einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben: Die Lymphozyten-Produktion wird angeregt und die Aktivität von T-Lymphozyten erhöht. Auch haben Rizinusöl-Pa-



Rizinusöl wird aus *Ricinus communis* gewonnen und kommt auch in der Frauenheilkunde zum Einsatz

ckungen einen balancierenden Effekt auf das vegetative Nervensystem. Darüber hinaus werden die Leberaktivität und deren Entgiftungsfunktionen angeregt, insbesondere bei Packungen im Bereich der Leber.

- Die **Faja** (auch bekannt als *Rebozo* aus der Tradition mexikanischer Hebammen) ist ein ca. 30 cm breites Tuch, das so um den Bauch gebunden wird, dass der Uterus in seiner Position unterstützt und gehalten wird. Dies ist besonders zur Prävention und Behandlung von Senkungen empfehlenswert, insbesondere in der Zeit vor und während der Menses, in der Schwangerschaft und nach der Geburt.
- Daneben zählen auch die **Kräutertherapie** und **Ernährungsempfehlungen** zu den unterstützenden Maßnahmen.

In dem Buch „Journeys in Healing. Inspiring Experiences of Arvigo Practitioners and Clients“ sind zahlreiche spannende Fallbeschreibungen von Maya-Abdominal-Therapeut/innen aus aller Welt zusammengestellt.

Dr. Anne-Kathrin Ziebandt

#### Über die Autorin

Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt ist Humanbiologin und Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Maya-Abdominaltherapie nach Dr. Arvigo und Sinosomatics. Daneben ist sie als Dozentin und Autorin tätig.

#### ► Literatur

- Dr. Rosita Arvigo: *Mein Leben als Medizinfrau*, Bastei Lübbe, 1995.
- Dr. Rosita Arvigo und Dr. Michael Balick: *Die Medizin des Regenwaldes*. Windpferd Verlag, 1994.
- Dr. Christiane Northrup: *Frauenkörper – Frauenweisheit*. Zabert Sandmann Verlag, 5. Auflage, 2017.

#### ► Weiterführende Informationen

- Dr. Rosita Arvigo: <https://rositaarvigo.com>
- Ausbildungen und Therapeut/Innen: [www.abdominaltherapycollective.com](http://www.abdominaltherapycollective.com)
- Ausbildungen in Deutschland: [www.belizepathways2wellbeing.com/deutschlandkurse](http://www.belizepathways2wellbeing.com/deutschlandkurse)