



Wegbegleiter für werdende Mamas: Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft und danach

Von *Mankau Verlag*

Erstellt am 22 Okt 2012 - 21:39

Die Tai-Chi-Lehrerin und Wellness-Trainerin Barbara Reik stellt in ihrem dritten Ratgeber-Band "Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft" sanfte Bewegungen für Schwangere, bewährte Übungen für Stillzeit und Rückbildung sowie wohltuende Selbst- und Partnermassagen vor. Das Buch empfiehlt sich damit als Begleiter durch die Zeit der Schwangerschaft, der Stillzeit, der Rückbildung und des gesamten künftigen Mutter-Seins.

Großer Erfahrungsschatz der Autorin

Nach den beiden erfolgreichen Vorgängern „Tai Chi für Kinder“ und „Tai Chi für Senioren“ widmet die Autorin ihren reichhaltigen Erfahrungsschatz nun ganz den „anderen Umständen“. Aus jahrelanger Praxis, eigenen körperlichen Erfahrungen und Rückmeldungen vieler ihrer Kursteilnehmerinnen hat sie deshalb Übungen und Massagen gesammelt, die einfach guttun und in dieser Zeit hilfreich sind. Diese Übungen basieren auf dem Tai Chi, Qi Gong und dem Tao Yin, die Massagen auf dem Shiatsu und dem Jin Shin Jyutsu®.

Die Gesundheit stärken, die Schwangerschaft genießen

Gerade in dieser anstrengenden und oft kräftezehrenden Zeit kann das fernöstliche Wissen dazu beitragen, die eigene Gesundheit zu stärken, um die Schwangerschaft genießen zu können. „Mit Tai Chi und Qi Gong üben Sie Körperwahrnehmung und entspanntes Atmen, das sind ganz wichtige Faktoren in der Schwangerschaft, bei der Geburt und auch später beim Muttersein“, erklärt Barbara Reik die Vorzüge dieser alten chinesischen Heilgymnastik. Eine tiefe und entspannte Atmung sichert dem Ungeborenen eine ausreichende Sauerstoffversorgung. Mit Tai Chi und Qi Gong die Körperwahrnehmung verbessern heißt, die Mitte des eigenen Körpers zu spüren und sich nicht nur von außen wahrzunehmen. So entsteht das Wissen um die Bedeutung der Muskulatur, denn die einzelnen Übungen kräftigen Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Beinmuskulatur.

Spielerisch entspannen und regenerieren

Das speziell für (werdende) Mütter entwickelte Übungsprogramm nimmt auf die besonderen Möglichkeiten und die augenblickliche Konstitution Rücksicht und leitet spielerisch dazu an, mit den sanften Bewegungen Körper, Geist und Seele zu entspannen und zu regenerieren. Auch das Kind und der Partner freuen sich über eine energiegelade, ausgeglichene Mama oder können bei den Übungen einfach mitmachen. Ergänzt werden die Übungen durch ein hilfreiches Symptomregister, das bei typischen Beschwerden während der Schwangerschaft verschiedene Möglichkeiten anbietet, das Wohlbefinden wiederzuerlangen.

Barbara Reik: Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft. Sanfte Bewegungen für Schwangere / Bewährte Übungen für Stillzeit und Rückbildung / Wohltuende Selbst- und Partnermassagen. Mankau Verlag, 1. Aufl. Oktober 2012, Broschur, 4-farbig, 142 S., zahlreiche Farabbildungen, ISBN 978-3-86374-053-5, 14,95 € (D) / 15,40 € (A).

Link-Empfehlungen:

* Informationen und Leseprobe zum Buch "Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheits/reik-barbara-tai-...> [1]

* Mehr zur Autorin Barbara Reik: <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-q-z/reik-barbara/> [2]

* Internetforum mit Barbara Reik: <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php> [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:48): <http://www.medkom24.eu/node/16919>

Links:

[1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/reik-barbara-tai-chi-und-qi-gong-in-der-schwangerschaft/>

[2] <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-q-z/reik-barbara/>

[3] <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php>