

Die Maya-Abdominaltherapie nach Dr. Rosita Arvigo

Eine ganzheitliche Therapieform aus der Maya-Medizin

Bei der Maya-Abdominaltherapie nach Dr. Rosita Arvigo (auch bekannt als Arvigo®-Therapie/ Synonym: ATMAT = Arvigo Technique of Maya Abdominal Therapy®) handelt es sich um eine ganzheitlich wirkende, manuelle Therapieform, die besonders häufig in der Frauenheilkunde angewandt wird. Die Organe des Bauchraumes werden dabei unterstützt, in ihre optimale Position zurückzukehren, gleichzeitig werden der ungehinderte Fluss von Blut, Lymphe und Energie sowie die nervale Versorgung im Abdominalraum gefördert. Dadurch wird die Funktion insbesondere der Organe des Verdauungs- und Urogenitaltraktes unterstützt und die Homöostase sowohl auf körperlicher als auch auf energetischer und emotionaler Ebene hergestellt.

AUTORIN

**Dr. rer. nat.
Anne-Kathrin
Ziebandt**

Humanbiologin,
Heilpraktikerin, Dozentin
Praxis für Chinesische
Medizin und Massagen
Brunnenstraße 32
72074 Tübingen
Tel: +49 (0)7071. 138 95 65 /
+49 (0)176. 72 30 72 78
info@tcmpraxis-ziebandt.de
www.tcmpraxis-ziebandt.de
www.arvigotherapie.de

Diese Therapie hat ihre Wurzeln in der traditionellen Medizin der Maya Mittelamerikas. Das Heilwissen der Maya wurde mündlich von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Auch heute noch wenden Maya-HeilerInnen und Hebammen ihr traditionelles Wissen an. Für sie spielt der Bauchraum und dessen Behandlung eine zentrale Rolle, insbesondere für das Reproduktions- und Verdauungssystem. Für die Maya ist die körperliche Ebene untrennbar mit spirituellen Aspekten und Emotionen verbunden; diese Ebenen beeinflussen sich gegenseitig. Versteckte Emotionen und Traumata sind oft im Körper gespeichert – ganz besonders im Bauchraum und im Bereich des Sakrums, in denen behandelt wird – und können durch die Behandlung gelöst und integriert werden. Bei Erkrankungen, die ihre Ursache auf

der emotionalen oder spirituellen Ebene haben, ist es ratsam, spirituelle Heilmethoden wie Gebete, Räuchern oder spirituelle Kräuterbäder, hinzuzuziehen, um so noch tiefere Heilungsprozesse anzustoßen.

Dr. Rosita Arvigo lebt seit 1980 in Belize und war 13 Jahre lang die Schülerin des berühmten Maya-Heilers Don Eljio Panti. Zu ihm kamen Menschen teilweise von weit her, um sich behandeln zu lassen, und er war unter anderem bekannt für seine Uterusmassage. Darüber hinaus verfügte er über einen riesigen Wissensschatz der Kräuterheilkunde und des schamanischen Heilens [1].

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

Don Eljio Panti



Copyright© Dr. Rosita Arvigo



Copyright© Dr. Rosita Arvigo

Der Maya-Heiler Don Eljio Panti mit Dr. Rosita Arvigo

Dr. Rosita Arvigo lernte außerdem bei der traditionell arbeitenden Kräuterhebamme Miss Hortense Robinson aus Belize, Doña Arta aus Mexiko sowie weiteren traditionell arbeitenden HeilerInnen und Hebammen aus Belize. Sie setzte ihr ganzes Herzblut für den Erhalt der traditionellen Maya-Medizin vor Ort ein und initiierte zahlreiche Projekte. Die Moderne bringt es mit sich, dass sich junge Menschen kaum noch für das traditionelle Heilwissen interessieren und dessen großen Wert nicht erkennen, und so besteht die Gefahr, dass vieles verlorengeht. Um das Interesse für traditionelle Heilweisen bei der jungen Generation zu wecken, organisierte Dr. Rosita Arvigo seit vielen Jahren Angebote für Kinder und LehrerInnen, wie das „Bush Medicine Camp“ oder „Etnobotany in the Classroom“. Damit wird den Menschen vor Ort bewusster, welcher Schatz im Heilwissen der Maya steckt, und dass dieser schützenswert ist.

Sie initiierte die Gründung des „Ixchel Tropical Research Centers“ und Forschungsprojekte zu Maya-Heilpflanzen und deren Anwendung. Auch der Erhalt der Natur und die damit verbundene Arten- und Heilpflanzenvielfalt des Regenwaldes ist ihr ein Anliegen, und 1993 entstand das *Terra Nova Medicinal Plant Reserve* in Belize. Um den Austausch des traditionellen Heilwissens zu fördern, organisierte sie regelmäßige Treffen der MayaheilerInnen und Hebammen aus Belize [2,3].

Als Naprapathin¹ verstand sie es, eine Brücke zwischen schulmedizinischem Wissen über Anatomie, Physiologie und Pathologie und dem traditionellen Heilwissen der Maya-HeilerInnen zu bauen und entwickelte daraus diese integrative Therapieform. Im Jahre 2003 gründete sie das Arvigo-Institut, wo seitdem weltweit TherapeutInnen ausgebildet werden. Im Jahr 2020 wurden das Arvigo-Institut und die damit verbundenen Namensrechte an der Arvigo-therapy® durch die damalige Managerin verkauft. Nahezu alle erfahrenen LehrerInnen schlossen sich um Dr. Rosita Arvigo als Gemeinschaft auf Augenhöhe zusammen und gründeten das „Abdominal Therapy Collective (ATC)“. Sie erarbeiteten gemeinsam ein verbessertes Ausbildungskonzept und bieten seit 2021 weltweit Kurse an. Von den Einnahmen aus den Ausbildungen geht auch immer ein Teil an die Menschen vor Ort zurück und davon werden die oben genannten Projekte finanziert [4].

Anwendungsgebiete der Maya-Abdominaltherapie:

Die Maya-Abdominaltherapie wird besonders häufig in der Frauenheilkunde angewandt, ist aber nicht darauf beschränkt. Wichtige Indikationen sind neben gynäkologischen Erkrankungen Fertilitätsstörungen von Frau und Mann, Verdauungsstörungen, stressbedingte Erkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates und weitere gesundheitliche Probleme. Im Folgenden sind alle wichtigen Indikationen tabellarisch aufgelistet:

ALLGEMEINE INDIKATIONEN:

- Verdauungsstörungen (Reizdarm, Obstipation, Reflux, Gastritis und andere)

- Stressbedingte Erkrankungen und muskuläre Verspannungen
- Chronische Blasenenerkrankungen, Inkontinenz
- Krampfadern, Hämorrhoiden
- Beschwerden des Bewegungsapparates im Beckenbereich und des unteren Rückens
- Postoperative Probleme im Bauchraum (Narben, Verwachsungen etc.)

Speziell für Frauen:

- Menstruationsbeschwerden (PMS, Dysmenorrhoe, Amenorrhoe und andere)
- Unterstützung vor Empfängnis bis nach Geburt
- Fertilitätsstörungen, auch ART³ (Vorbereitung und Begleitung)
- Kaiserschnittnarben, Hysterektomie-Nachsorge
- Klimakterium
- Organsenkungen, Prolaps
- Erkrankungen der genitalen Organe (Zysten, Endometriose, Myome, PCOS u.a.)

Speziell für Männer:

- Prävention und Erkrankungen der Prostata
- Fertilitätsstörungen, zum Beispiel schlechtes Spermogramm, erektile Dysfunktion

Wirkungsweise der Maya-Abdominaltherapie:

1. Den Uterus und andere Abdominalorgane in ihre optimale Position bringen

Die Gebärmutter (*Uterus*) ist durch mehrere Ligamente (*Ligamentum teres uteri* = *L. rotundum*, *L. vesicouterinum*, *L. sacrouterinum*, *L. rectouterinum*, *L. latum uteri*, *L. cardinale* = *L. transversum cervicis*) und zum Teil damit verbundenen Bindegewebestrukturen (*Parametrium*) im Beckenraum verankert und wird zusätzlich unten von der Beckenbodenmuskulatur gehalten. Die individuelle Lage der Gebärmutter ist sehr variabel: meist ist sie leicht nach ventral gebogen (*Anteversion*), kann aber auch nach dorsal gebogen sein (*Retroversion*). Normalerweise kommt es nur zu Einschränkungen der physiologischen Funktionen und zu Symptomen, wenn sie zu stark nach vorn, hinten oder zur Seite abgesenkt ist. In solchen Fällen kann der Uterus auf benachbarte Strukturen oder Organe wie Blase, Darm oder Ovarien drücken und Symptome auslösen, die typischerweise verstärkt um die Menses herum auftreten, da sich die Uterusgröße in dieser Zeit verändert. Ist die Gebärmutter nicht in der optimalen Position, können in der Folge Durchblutung, Lymph- und Energiefluss gestört sein, was zu Symptomen wie Schmerzen während der Menstruation, Zyklusstörungen, Libidostörungen und Fertilitätsstörungen führen kann. Bei stark zur Seite geneigtem Uterus kann die Ovarfunktion eingeschränkt sein, was mit Ovulations- und Zyklusstörungen, Fertilitätsproblemen oder Ovarzysten einhergehen kann. Verdauungsstörungen oder Rückenschmerzen können typischerweise bei stark nach hinten geneigtem, beziehungsweise abgelenktem Uterus (*Retroversion*, *Retroflexion*) auftreten; Blasenprobleme wie häufiges Wasserlassen, rezidivierende

Harnwegsinfekte oder Inkontinenz sind typische Zeichen eines zu stark nach vorn geneigten oder abgeknickten Uterus (*Anteversion, Anteflexion*). Ein sehr stark abgeknickter Uterus (*Ante-, Retroflexion*) kann verstärkte Krämpfe während der Menses hervorrufen. Bei Senkungen oder Prolaps treten häufig Inkontinenz (Blase oder Darm), Hämorrhoiden oder Schmerzen beim Sex auf. Oft wird von behandelnden GynäkologInnen der Lage des Uterus keine große Aufmerksamkeit geschenkt.

Zur Veränderung der Lage der Gebärmutter kann es unter anderem infolge von Stürzen, Beckenschiefständen, Operationen im Bauchraum, aber auch übermäßigem Sport, schwerem Heben, bei Bindegewebsschwäche, nach einer Schwangerschaft oder sogar nach emotionalen Traumata kommen. Durch die manuelle Arbeit an Bändern, Faszien und anderen Gewebestrukturen sowie bei Bedarf Korrektur des Beckenstandes wird die Gebärmutter auf sanfte Weise angeregt, an ihre optimale Position zurückzukehren und so in ihrer ungehinderten Funktionsweise unterstützt.

2. Anregung der fünf Flüsse: Blut (Arterien und Venen), Lymphe, Nerven, Lebensenergie

Durch die Abdominalmassage werden Durchblutung, Lymphfluss und das freie Fließen der Lebensenergie *Chu'lel* (analog zu *Qi* oder *Prahna* östlicher Medizinsysteme) nicht nur im Bauch- und Beckenraum, sondern im ganzen Körper gefördert. Die nervale Versorgung der Gewebe und Organe wird unterstützt und es können angestaute Emotionen gelöst werden, die häufig im Abdominal- oder Sakrumbereich „feststecken“. So kann die normale Funktion der Organe, insbesondere der Organe des Verdauungstraktes und Reproduktionstraktes wiederhergestellt werden.

Studien

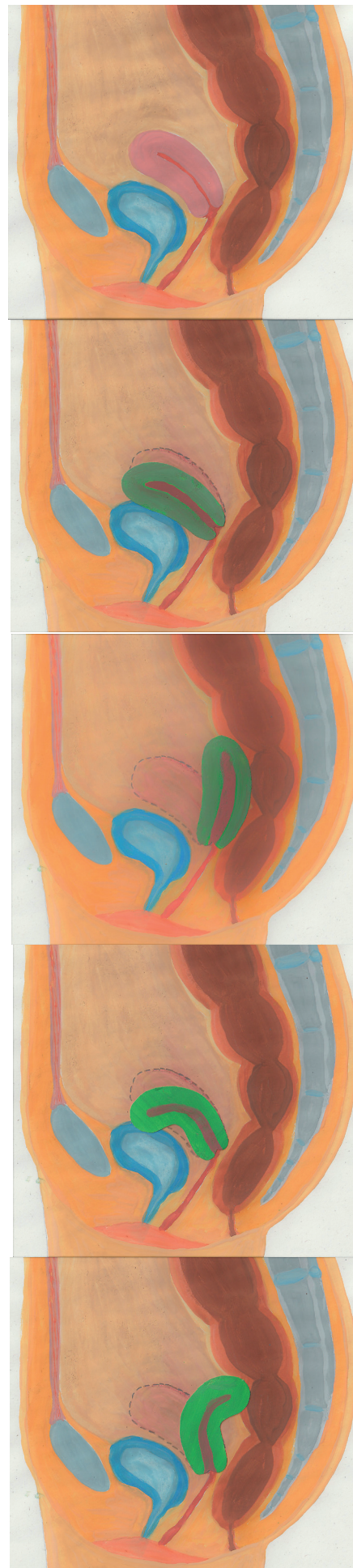
In einer Studienarbeit zu Dysmenorrhoe konnte gezeigt werden, dass durch diese Therapieform die Länge der Menses verkürzt und die Schmerzen reduziert werden können [5]. Viele Fallstudien wurden in einem Buch zusammengestellt [6].

Behandlungsablauf

Nach einer Erstanamnese wird manuell zunächst im oberen und unteren Abdomen und anschließend im unteren Rücken- und Beckenbereich gearbeitet, um den Fluss von Blut, Lymphe und *Chu'lel* anzuregen, die Ligamente und Faszien zu behandeln und so die optimale Ausrichtung des Beckens und der inneren Organe zu unterstützen.

Ein integraler Bestandteil der Therapie ist die optimalerweise täglich durchzuführende und einfach zu erlernende Selbstmassage am Bauch (YAM = Your Abdominal Massage), die zwischen den therapeutischen Behandlungen durchgeführt wird und mit der die PatientInnen aktiv zum Heilungsprozess beitragen können. Sie ist wichtig, um die Position der Geschlechtsorgane in der optimalen Position zu erhalten und die Funktion der Organe im Abdominalraum und die Versorgung der Ligamente durch die Anregung von Durchblutung, Lymph-, Energiefluss und nervaler Versorgung (fünf Flüsse) zu unterstützen.

Für die Behandlung von gynäkologischen Erkrankungen, Fertilitätsstörungen, bei Begleitung Assistierter Reproduk-



Lagevariationen Uterus:

A.
Normalposition

B.
Anteversion

C.
Retroversion

D.
Anteflexion

E.
Retroflexion

tionstechniken (ART) wird die Behandlung darauf abgestimmt und angepasst. Dabei wird zum Beispiel Rücksicht genommen auf den weiblichen Zyklus; bestimmte Griffe sind kurz vor der Menses und während der Menses kontraindiziert. Gerade für Frauen in Kinderwunschbehandlung ist diese Methode sehr wertvoll, nicht nur, weil häufig weniger Nebenwirkungen auftreten, sondern auch, weil die Frau aktiv etwas tun kann und in Verbindung mit ihrem Bauch kommt.

Während in den ersten 20 Wochen einer Schwangerschaft mit der Behandlung pausiert wird, ist diese in der späteren Schwangerschaft sehr wertvoll und kann sowohl Begleitscheinungen der Schwangerschaft abmildern als auch auf die Geburt vorbereiten und diese erleichtern.

Supportive Maßnahmen:

- Vaginale Dampfbäder (span.: *Bajos*) unterstützen die Reinigung des Uterus und die Durchblutung des Perineums und werden insbesondere empfohlen zur Unterstützung der Fertilität und bei Assistierten Reproduktionstechniken (ART). Dabei werden meist Heilpflanzen wie Calendula, Basilikum, Damiana, Beifuß, Lavendel, Himbeerblätter, Schafgarbe, Liebstöckel oder Engelwurz verwendet.

- Rizinusölpackungen: Diese Methode wird in vielen verschiedenen traditionellen Medizinsystemen angewandt und entweder über dem Uterus, Sakrum oder der Leber sowie im Bereich von Narben durchgeführt. Die äußere Anwendung ist bei vielen verschiedenen Krankheitszuständen angezeigt, wie Leber- und Darmerkrankungen oder Narbengewebe. In der Frauenheilkunde ist die Anwendung zum Beispiel bei Zysten in Brust oder Eierstöcken, Wucherungen, Myomen oder Menstruationsbeschwerden sinnvoll. Überall, wo eine Blockade vorliegt, wo die Durchblutung vermindert ist, kann dies eine Therapieoption sein.

Doppelblindstudien konnten zeigen, dass durch Rizinusölpackungen die Anzahl und Aktivität von T-Lymphozyten, wichtigen Zellen des Immunsystems, zunimmt. Das vegetative Nervensystem wird ausgeglichen, die Leberaktivität, und damit deren wichtige Stoffwechsel- und Entgiftungsfunktion, verbessert. Tumore, Myome und Zysten können schrumpfen und reabsorbiert werden [7].

- Die *Faja* ist ein circa 30 Zentimeter breites Tuch aus Stoff, das so um den Bauch gebunden wird, dass der Uterus in seiner Position unterstützt und gehalten wird. Dies ist insbesondere zur Prävention und Behandlung von Senkungen empfehlenswert, insbesondere in der Zeit vor und während der Menses, in der Schwangerschaft und post partum.

- Kräutertherapie: Die Behandlung mit Heilkräutern spielt eine wichtige Rolle in der Maya-Medizin. Dr. Rosita Arvigo hat in Zusammenarbeit mit ihrem Lehrer, dem Maya-Heiler Don Eljio Panti, verschiedene Rezepturen entwickelt, die zur Anwendung kommen. So wurde zum Beispiel die Rezeptur *female tonic*² zusammengestellt, die häufig bei gynäkologischen Problemen wie Dysmenorrhoe, Amenorrhoe, PMS, Uteruserkrankungen oder Menopausensymptomen verwendet wird [8].

Bei Bedarf werden diese supportiven Maßnahmen in die Therapie integriert. ☺

Anmerkungen

¹ Bei der Naprapathie (tschechisch „napravit“ = korrigieren, griechisch „pathos“ = Leiden) handelt es sich um ein Diagnose- und Behandlungssystem der Neuro-Skelettomuskulären Medizin, das von Dr. Oakley Smith, einem Chiropraktiker aus den USA, um 1900 entwickelt wurde. Durch manuelles Arbeiten, Dehnungen sowie passive und aktive Bewegungen werden Verspannungen und Blockaden in verspannten und starren Körperstrukturen gelöst. Besonders Narben beeinträchtigen die Durchblutung, die nervale Versorgung und den Lymphfluss von Bindegewebe, Bändern und Muskeln, was in der Folge zu Funktionsstörungen und Folgeerkrankungen führen kann.

² Zusammensetzung *female tonic*: Copalchi bark (Croton guatemalensis), Billy Webb (Acosmium panamense), Skunk Root (Chiococca alba L.), Man Vine (Securidaca diversifolia), Ginger (Zingiberis off.), Mexican Wild Yam (Dioscorea belizensis), Red China Root (Smilax lanceolata) (Kontraindiziert in Schwangerschaft und bei Einnahme von Hormonen).

³ Assistierte Reproduktionstechniken

Quellen

- [1] Arvigo, Rosita: Mein Leben als Medizinfrau, Bastei Lübbe, 1994.
- [2] Balick, Michael; Arvigo, Rosita: Messages from the Gods, Oxford University Press, 2015.
- [3] Arvigo, Rosita; Balick, Michael: Medizin des Regenwaldes, Windpferd, 1994.
- [4] <https://abdominaltherapycollective.com/>
- [5] Burchett, Tabitha: Efficacy of the Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy on Dysmenorrhea Symptoms in Woman, Doctoral Thesis, East Tennessee University, 2013.
- [6] Zubrod, Donna; McDonald, Diane; Arvigo, Rosita: Journeys in Healing, Arvigo Institute, 2014.
- [7] McGarey, William: The Oil That Heals: A Physician's Success with Castor Oil Treatments, ARE Press, 2002.
- [8] <https://rainforestremediesbelize.com/>
- [9] <https://www.belizepathways2wellbeing.com/deutschlandkurse>

Copyright Zeichnungen © Anne-Kathrin Zieband

Ausbildungen zur Maya-Abdominaltherapie werden in Deutschland von der erfahrenen deutschstämmigen Lehrerin Eva-Maria Sengfelder, die in Belize lebt, angeboten [9].

clio

Anzeige

DIE ZEITSCHRIFT FÜR FRAUENGESUNDHEIT

Hrsg: FFGZ e.V.
Bamberger Str. 51
10777 Berlin

Fon: 030/213 95 97
Fax: 030/214 19 27
info@ffgz.de
www.ffgz.de
www.facebook.com/ffgzberlin

Nr. 95: Let's Talk About Sex!
Klitoris. Lust. Frau*Sein.

- Selbstbefriedigung
- Periodensex
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Wechseljahre

Erscheint 2x jährlich, Heft 5,00 €, Abo (4 Ausgaben) 27,00 € incl. Versand