

Chopra / Simon / Abrams Schwangerschaft und Geburt ganzheitlich erleben

Leseprobe

[Schwangerschaft und Geburt ganzheitlich erleben](#)

von [Chopra / Simon / Abrams](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6966>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



DIE BEZIEHUNG IM MUTTERLEIB

KAPITEL 2

Die Beziehung im Mutterleib

Im Ayurveda gibt es das Sprichwort »Du wirst zu dem, was du siehst«. Im Westen kennen wir die Weisheit »Du bist, was du isst«. Diese Sprichwörter stammen zwar aus verschiedenen Kulturkreisen, doch im Grunde sagen sie dasselbe aus. Unsere Erfahrungen formen uns. Was Sie hören, fühlen, sehen, schmecken oder riechen, formt in jeder Sekunde Ihre Persönlichkeit. Körper und Geist entstehen aus der Summe Ihrer Erfahrungen.

Um seine Vergangenheit zu verstehen, braucht man nach der ayurvedischen Lehre nur seinen Körper zu betrachten, so, wie er gerade ist. Und dieser Gedankengang lässt sich noch weiter fortführen. Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr Körper künftig aussehen wird, dann brauchen Sie nur an die Erfahrungen zu denken, die Sie jetzt gerade machen. Jeder Impuls aus einer Erfahrung verstoffwechselt sich in die Moleküle Ihres Körpers. Es ist offensichtlich, dass unser Körper aus der Nahrung besteht, die wir zu uns nehmen. Und genauso integriert er auch das in die Moleküle Ihres Körpers, was Sie hören, fühlen, sehen und riechen. Ihr Körper ist also ein lebendiges Informations- und Intelligenzfeld.

In den vergangenen Jahren haben Neurobiologen wissenschaftliche Erklärungen für diesen Prozess geliefert. Dank fortschrittlicher Techniken wie Brain-Mapping und Aufnahmen mit Hilfe der Positron-Emissions-Tomographie (PET) wissen wir, dass jeder Sinneseindruck und die damit verbundene Gefühlsreaktion zu

KAPITEL 2

Veränderungen in der Frequenz und chemischen Zusammensetzung des Körpers führt. Alle Sinneseindrücke sind Körper und Geist entweder zu- oder abträglich. Selbst Erfahrungen, die Sie sich nur vorstellen, können sich nachhaltig auf den Körper auswirken. Probieren Sie es aus:

- Stellen Sie sich vor, Sie hören einen Notarztwagen im Einsatz vorbeifahren.
- Stellen Sie sich vor, Sie lauschen einem Violinkonzert von Bach.
- Stellen Sie sich vor, eine Biene sticht Sie.
- Stellen Sie sich vor, Sie halten ein Baby in Ihren Armen.
- Stellen Sie sich vor, Sie werden Zeuge eines Autounfalls.
- Stellen Sie sich vor, Sie sehen einen spektakulären Sonnenuntergang.
- Stellen Sie sich vor, Sie schlucken bittere Medizin.
- Stellen Sie sich vor, Sie beißen in eine süße, saftige Mango.
- Stellen Sie sich vor, welchen Geruch ein Stinktier absondert.
- Stellen Sie sich vor, wie eine hawaiische Blume duftet.

Jede dieser Empfindungen, ob angenehm oder unangenehm, erfunden oder real, verändert Ihren Körper. Werden die Sinne auf angenehme Weise stimuliert, setzt Ihr Körper gesundheitsfördernde Stoffe frei. Bei schädlichen oder negativen Eindrücken werden Stresshormone in Umlauf gebracht. Diese unterschiedlichen Stoffe können Ihren Körper nähren oder an ihm zehren. Ihr Nervensystem spielt dabei eine entscheidende Rolle. Es ist ein ganz erstaunlicher Apparat, der die Energien und Informationen, die Sie über Ihre Sinne aufnehmen, identifiziert, filtert und interpretiert — und entsprechend reagiert. Wenn Sie ein Neugeborenes schreien hören, verarbeitet Ihr Gehirn das sensorische Rohmaterial, identifiziert es

DIE BEZIEHUNG IM MUTTERLEIB

als Schreien, deutet es als Ausdruck des Unbehagens und löst in Ihnen eine Reaktion aus. Diese neurophysiologischen Veränderungen wirken sich auf jede Zelle Ihres Körpers aus. Ihre Wahrnehmung, Ihre Emotionen und Gefühle produzieren chemische Botenstoffe, die Ihren Körper beeinflussen.

Ihre Gedanken und Worte sind also buchstäblich Fleisch geworden. Bei Stress setzen Sie Stoffe frei, die die Botschaft des Stresses verschlüsselt in sich tragen, und jede Zelle in Ihrem Körper empfängt diese Botschaft. Sind Sie dagegen fröhlich, produziert Ihr Körper Endorphine und Enkephaline, natürliche Glückshormone. Im Zustand innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gleichen die freigesetzten Botenstoffe jenen Substanzen, die in Beruhigungsmitteln enthalten sind. Ihr Körper bringt also Ihre Erfahrungen zum Ausdruck.

In der Schwangerschaft bekommt Ihr ungeborenes Kind auf der Zellebene Ihre Erfahrungen und Empfindungen mit. Wie schon im ersten Kapitel besprochen, gibt es im Gebärmutterinneren viel zu hören und zu fühlen. All Ihre Eindrücke von der Welt dringen zu Ihrem Baby durch. Ihr ungeborenes Kind ist ein reaktionsfreudiges und anpassungsfähiges kleines Wesen. Es nimmt seine Umwelt viel bewusster wahr und reagiert direkter auf sie, als Wissenschaftler noch bis vor kurzem annahmen. Kursieren im Körper nicht allzu viele Stresshormone, dann arbeitet das Nervensystem des Babys gleichmäßig. Sind Sie ruhig und zentriert, kann Ihr Kind im Einklang mit seinem eigenen Biorhythmus wachsen und gedeihen.

Adrenalin, Noradrenalin, Oxytocin, Serotonin und die meisten anderen Botenstoffe werden über die Plazenta weitergeleitet und beeinflussen den Fetus. Sie lösen eine ganze Reihe von Reaktionen in Ihrem Körper und dem Ihres Kindes aus. Studien mit Ultraschallüberwachung zeigen, dass das Kind einer schwangeren Frau

KAPITEL 2

mit erhöhtem Puls und Strampeln reagiert, sobald die werdende Mutter eine stressige Situation erlebt und besorgt ist.

Bewusstheit ist der wichtigste Faktor, um Ihrem Kind eine nährende Umgebung zu schaffen. Statt unbewusst und wie auf Auto-pilot geschaltet zu leben, sollten Sie die Chance nutzen, die sich Ihnen durch die Schwangerschaft bietet: Nehmen Sie Ihre Umgebung und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr ungeborenes Kind wahr. Lernen Sie, sich selbst zu nähren, indem Sie positive Erfahrungen suchen und Negatives möglichst meiden. Das erreichen Sie, indem Sie Ihren Körper mit jedem Ihrer fünf Sinne bewusst im Gleichgewicht halten.

ÜBUNG: DIE FÜNF SINNE STIMULIEREN

Halten Sie einen Augenblick inne und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie um sich herum sehen. Nehmen Sie Farbe, Größe und Form der Gegenstände um sich herum wahr. Auch die Beschaffenheit der Objekte ist von Bedeutung. Schließen Sie nun Ihre Augen und erforschen Sie die Klänge und Geräusche um sich herum. Achten Sie auf jede Kleinigkeit. Spüren Sie dann, welche Stimulationen Ihre Haut über den Tastsinn gerade erfährt. Spüren Sie die Kleidung auf Ihrem Körper und wie Ihre Füße den Boden berühren. Streicheln Sie sanft über Ihren Arm und werden Sie sich der Empfindungen gewahr, die diese Berührung in Ihrem Körper auslöst. Atmen Sie tief ein und erschnuppern Sie, welcher Duft in der Luft liegt. Befeuchten Sie Ihre Lippen, ergründen Sie die Geschmäcke und Empfindungen im Mund. Durch diese Aufmerksamkeitsübung beleben Sie alle fünf Sinne.



Chopra / Simon / Abrams

Schwangerschaft und Geburt
ganzheitlich erleben

Naturheilkunde - Ernährung - Ayurveda -
Meditation - Yoga

272 Seiten, kart.
erschienen 2009



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de