

Die Arvigo-Therapie

Eine ganzheitliche Therapieform

aus der Mayamedizin | *Eva Maria Sengfelder und Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt*

Die Arvigo®-Therapie (Synonym: ATMAT = Arvigo Technique of Maya Abdominal Therapy) ist eine nicht-invasive manuelle Manipulationsform, bei der Organe des Bauchraumes unterstützt werden, in ihre optimale Position zurückzukehren und der ungehinderte Fluss von Blut, Körperflüssigkeiten und Energie im Abdominalraum gefördert wird. Auf diese Weise kann die natürliche Funktion insbesondere der Reproduktions- und Verdauungsorgane wiederhergestellt werden. Die Arvigo-Therapie arbeitet in ganzheitlicher Weise, fördert den Zustand der Homöostase (Balance) und wirkt sich nicht nur auf die körperliche Ebene aus, sondern schließt die energetische und emotionale Ebene mit ein.

Ihre Wurzeln hat die Arvigo-Therapie in der traditionellen Medizin der Maya Mittelamerikas, deren altes Wissen über die therapeutische Behandlung des Bauchraums und deren Bedeutung für das Reproduktions- und Verdauungssystem von Generation zu Generation von Hebammen, Heilern und Schamanen weitergegeben wurde.

Die Begründerin Dr. Rosita Arvigo stammt aus den USA und ist Naprapathin und Phytotherapeutin. Seit 1980 lebt sie in Belize. Sie war über 13 Jahre die Schülerin des in ganz Mittelamerika berühmten Maya-Heilers Don Elijio Panti, zu dem Menschen unter anderem wegen seiner „Uterusmassagen“ von weit her kamen, der aber ebenso über einen riesigen Wissensschatz der Kräuterheilkunde und schamanisches Heilen verfügte. Sie lernte außerdem bei der traditionell arbeitenden Hebamme Miss Hortense Robinson sowie weiteren traditionell arbeitenden Heilern und Hebammen aus Belize. Dr. Rosita Arvigo verstand es, eine Brücke zwischen ihrem schulmedizinischen Wissen über Anatomie und Physiologie aus der Naprapathie und dem traditionellen Heilwissen der Maya-Heiler zu bauen und entwickelte daraus die Arvigo-Therapie.

Wirkprinzipien

Wie bereits erwähnt kann die Arvigo-Therapie zum einen als manuelles Verfahren im

Definition

Bei der Naprapathie (tschechisch „napravít“ = korrigieren, griechisch „pathos“ = Leiden) handelt es sich um ein Diagnose- und Behandlungssystem der Neuro-Skelettmuskulären Medizin, das von Dr. Oakley Smith, einem Chiropraktiker, um 1900 in den USA entwickelt wurde und besonders in Schweden verbreitet ist.

Durch manuelles Arbeiten, Dehnungen sowie passive und aktive Bewegungen werden Verspannungen gelöst und Bewegung in unnatürlich verspannte und starre Körperstrukturen gebracht. Dabei geht die Naprapathie davon aus, dass Durchblutung, Lymphfluss und nervale Versorgung durch Narbengewebe in Bindegewebe, Bändern und Muskeln beeinträchtigt sind, das aufgrund von Verletzungen oder Giftablagerungen entstanden ist und zu Funktionsstörungen und Folgeerkrankungen führt.

Abdominalbereich eingesetzt werden, zum anderen kann sie den Fluss von Körperflüssigkeiten und Lebensenergie anregen.

Abdominalorgane in ihre optimale Position bringen

Durch die äußere manuelle Arbeit an Bändern, Faszien und anderen Gewebestrukturen werden die Organe im Bauch- und Beckenraum, bei Frauen insbesondere der Uterus, auf sanfte Weise angeregt, an ihre optimale Position zurückzukehren. Für den Heiler Don Elijio Panti war der Uterus das Zentrum einer Frau und wenn er aus seiner Balance ist, wird sie insgesamt physiologisch, emotional und spirituell aus ihrer Balance sein [1].

Die Gebärmutter ist von Bindegewebe, dem Parametrium, umgeben und im Becken verankert. Verstärkungen im Parametrium, sogenannte Ligamente, hängen sie im kleinen Becken beweglich auf und halten sie an ihrem Platz. Ventral liegen das Runde Mutterband (Ligamentum teres uteri = Ligamentum rotundum) und das Harnblasen-Gebärmutter-Band (Ligamentum vesicouterinum), dorsal das Kreuzbein-Gebärmutter-Band (Ligamentum sacrouterinum) und das Mastdarm-Gebärmutter-Band (Ligamentum rectouterinum) und lateral das Breite Gebärmutterband (Ligamentum latum uteri) beziehungsweise am kaudalen Ende das Mackenrodt-Band (Ligamentum cardinale = Ligamentum transversum cervicis), das das stärkste Ligament ist. Nach unten hin wird der Uterus von der Beckenbo-

denmuskulatur abgegrenzt und gehalten. Damit während einer Schwangerschaft der Embryo im Mutterleib heranwachsen kann, ist die Gebärmutter sehr beweglich und dehnbar. Normalerweise ist sie nur etwa sieben bis zehn Zentimeter lang und vier bis fünf Zentimeter breit. Vor der Gebärmutter liegt ventral die Harnblase, hinter ihr liegen dorsal der Darm und seitlich (lateral) die Eierstöcke und die Beckenblutgefäße.

Die genaue Lage des Uterus kann individuell sehr variabel sein. Normalerweise ist der Uterus leicht nach vorne geneigt (Anteversio) z.T. auch leicht gebogen. Ist er nach hinten geneigt, spricht man von einer Retroversion. Ist er zudem gebogen oder geknickt, spricht man von Anteflexion bzw. Retroflexion (s. Abb. 2, S. 36).

Organe wie die Gebärmutter können unter anderem durch Stürze und traumatisch bedingte Verletzungen des Kreuzbeins, Steißbeins, Fehlstellung des Iliosakralgelenkes, Beckenschiefstände, Operationen im Bauchraum und Verwachsungen der Ligamente, die die Organe halten, aber auch exzessiven Sport und durch erschlaffende Bänder zum Beispiel bei Bindegewebsschwäche oder nach einer Schwangerschaft in ihrer Lage verändert werden.

Ist die Gebärmutter nicht in der optimalen Position, ist in der Folge oft die Durchblutung gestört und es entsteht Kongestion im Gewebe, was zu Symptomen wie Schmerzen während der Menstruation, Zyklusstörungen, Libidostörungen und Fertilitätsstörungen führen kann. Bei einer sehr stark nach

hinten geneigten beziehungsweise abgeknickten Lage des Uterus (Retroversion bzw. Retroflexion), bei der die Gebärmutter auf den Darm und unteren Rücken drückt, können zudem unter Umständen Verdauungsstörungen wie Obstipation, Reizdarmsyndrom aber auch Rückenschmerzen auftreten. Ist der Uterus zu stark nach vorn geneigt oder abgeknickt (Anteversion, An-

teflexion) und drückt auf die Blase, können Blasenprobleme wie häufiges Wasserlassen oder Inkontinenz auftreten. Daneben können Schmerzen im Beckenbereich oder Organsenkungen bis hin zum Prolaps auftreten.

**Anregung der fünf Flüsse:
Blut, Lymphe, Nerven, Lebensenergie**

Egal mit welchen Problemen Patienten kommen, ein Arvigo-Therapeut befasst sich insbesondere mit den „fünf Flüssen“ des Körpers: mit dem arteriellen und venösen Blutfluss, Nerven-, Lymph- und Energiefluss der Organe des Bauch- und Beckenraumes, aber auch mit dem freien Fluss der Emotionen. Ein wichtiges Wirkprinzip der Arvigo-Therapie ist die Förderung von Durchblutung, Lymphfluss und Fluss der Lebensenergie Chu'lel – nicht nur im Bauch- und Beckenraum, sondern im ganzen Körper. Chu'lel ist das Mayawort für vitale Energie, in der chinesischen Medizin spricht man von Qi, in der Ayurvedamedizin von Pragna. Ebenso wird die nervale Versorgung der Gewebe unterstützt und es können Stauungen im Gewebe und angestaute Emotionen gelöst werden. Dadurch wird die optimale Funktion der Or-

gane insbesondere der Organe des Verdauungstraktes und Reproduktionstraktes gefördert.

Die Aorta läuft durch das Zwerchfell (Diaphragma) und versorgt den gesamten Abdominalraum und auch die unteren Extremitäten mit Blut. Die Vena cava inferior führt venöses Blut aus dem Bauchraum und unteren Körperbereich nach oben zum Herzen. Anspannungen des Zwerchfells können zu einer schlechteren Durchblutung und zum schlechterem Fluss von Körperflüssigkeiten und Chu'lel im Bauch- und Beckenraum führen, sich in einer Vielzahl von Symptomen zeigen und werden unter anderem durch die obere Bauchmassage angesprochen. Ebenso wird durch die obere Bauchmassage die Funktion der Leber angeregt und Entgiftungsprozesse unterstützt. Der Transport der Lympheflüssigkeit wird unter anderem durch die Stimulation am Hauptsammelgefäß der Lymphe, der Cisterna chyli, und weitere spezielle Techniken angeregt.



Eva Maria Sengfelder

Eva Maria Sengfelder ist Certified Massage Therapist, CMT, Arvigo-Praktikerin, Lehrerin für Self Care und Spirituelles Heilen der Maya. Sie lebt seit 1995 in Belize, Zentralamerika, und ist seit 14 Jahren Schülerin von Dr. Rosita Arvigo. Sie besucht einmal im Jahr ihre deutschsprachige Heimat, um Kurse zum Erlernen der Self-Care-Massage anzubieten, die gleichzeitig der Basiskurs der Ausbildung ist.

Kontakt:

Belize Pathways to Wellbeing
Valley of Peace Rd
P.O. Box 154, San Ignacio
Cayo District, Belize
Central America
evabzpathways@gmail.com
www.belizepathways2wellbeing.com



Abb. 1: Dr. Rosita Arvigo war über 13 Jahre lang die Schülerin des berühmten Maya-Heilers Don Eljio Panti. Quelle: Arvigo-Institut

Anwendungsgebiete

Die Arvigo-Therapie wird häufig angewandt in der Frauenheilkunde, bei Störungen der Fruchtbarkeit von Frau und Mann, daneben aber auch bei Verdauungsstörungen und weiteren gesundheitlichen Problemen. In einer Studienarbeit zu Dysmenorrhoe konnte gezeigt werden, dass die Länge der Menses verkürzt und die Schmerzen durch diese Therapieform reduziert werden können. [2]

Anwendungsgebiete im Allgemeinen sind:

- Verdauungsstörungen (Reizdarm, Obstipation, Reflux, Gastritis, u. a.),
 - stressbedingte Erkrankungen und muskuläre Anspannungen,
 - chronische Blasenkrankungen, Inkontinenz, häufiges Wasserlassen,
 - Krampfadern, Hämorrhoiden,
 - Beschwerden des Bewegungsapparates insbesondere im Beckenbereich und unterem Rücken sowie
 - postoperative Probleme im Bauchraum (Narben, Verwachsungen, etc.).
- Speziell für Frauen findet die Arvigo-Therapie bei folgenden Indikationen Einsatz:
- Menstruationsbeschwerden (z. B. PMS, Dysmenorrhoe, Amenorrhoe),
 - Unterstützung vor Empfängnis bis nach Geburt,
 - Fertilitätsstörungen, auch ART-Vorbereitung und Begleitung,
 - Kaiserschnittnarben, Hysterektomie-Nachsorge,
 - Beschwerden in der Menopause,

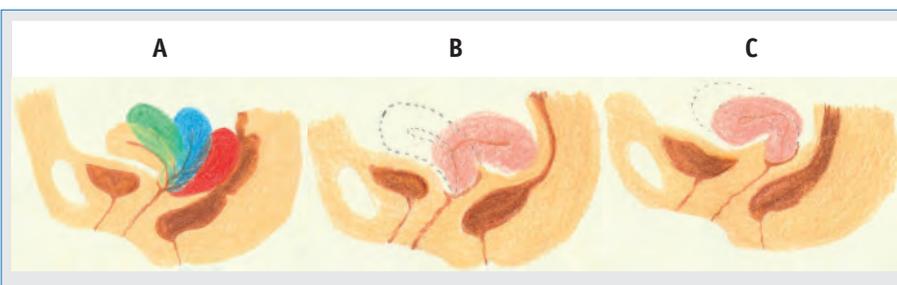


Abb. 2: Lagevarianten Uterus: A) hautfarben: optimal (leichte Anteversion), grün: 1. Grad Retroversion, blau: 2. Grad Retroversion, rot: 3. Grad Retroversion; B) rosa: Retroflexion; C) rosa: Anteversion
Illustration: Joi Vazquez del Mercado Ramirez

- Organsenkungen, Prolaps sowie
 - Beckenorganerkrankungen (Zysten, Endometriose, Myome, PCOS u. a.).
- Speziell für Männer kann sie bei
- der Prävention und bei frühen Stadien Benignen Prostatahyperplasie und Prostatitis sowie
 - bei Fertilitätsstörungen (z. B. schlechtes Spermogramm, erektile Dysfunktion) eingesetzt werden.

Ablauf

Nach einer Erstanamnese wird manuell im unteren und oberen Bauch- und danach im unteren Rücken- und Beckenbereich gearbeitet, um den Fluss von Blut, Lymphe und Chu'el anzuregen, die Ligamente und Fasziën zu behandeln und so die optimale Ausrichtung des Beckens sowie der inneren Organe zu unterstützen.

Anschließend wird eine Selbstmassage („Self Care“) im Bauchbereich erlernt, die integraler Bestandteil der Therapie ist. Sie wird zwischen den therapeutischen Behandlungen durchgeführt. Mit ihr kann man aktiv zum Heilungsprozess beitragen. Sie hilft auch, die Position der Geschlechtsorgane in der gesunden Position zu erhalten und die Funktion der Organe im Abdominalraum durch die Anregung der „fünf Flüsse“ zu unterstützen, ohne immer auf den Arvigo-Therapeuten angewiesen zu sein.

Bei gynäkologischen Erkrankungen, Fertilitätsstörungen, Kinderwunschbehandlung mit ART (Assistierende Reproduktionstechniken) und bei Schwangeren wird die Behandlung darauf abgestimmt und angepasst. Bei Fruchtbarkeitsstörungen wurden vom Arvigo-Institut spezielle Behandlungsprotokolle entwickelt.

Unter Umständen kommen weitere Therapien und Empfehlungen hinzu wie vaginale Dampfbäder, Rizinusölpackungen, Ernährungsempfehlungen oder Kräutertherapie, die ebenfalls in der Arvigo®-Therapie integriert sind.

Praxisfall

Im Februar 2009 begann Eva Maria Sengfelder mit Claudia (Name geändert) zu arbeiten.

Anamnese

Claudia war 36 Jahre alt und hatte seit ihrer traumatischen Scheidung vor einigen Jahren keine Periode mehr bekommen. Sie war nach einem Erholungsurlaub drei 3 Jahre zu-

vor in Belize geblieben, hatte Arbeit gefunden und vor einigen Monaten auch eine neue Liebe, mit der sie ihr erstes Baby haben wollte.

Bei der Auswertung ihres ersten Anamnesebogens stellte sich heraus, dass sie zusätzlich eine Verletzung des Kreuzbeins durch einen Sturz mit dem Fahrrad erlitten hatte, der Narbengewebe und eine Stagnation des Lymphflusses über dem Kreuzbein hinterlassen hatte. Die Menstruation hatte vor einigen Monaten wieder eingesetzt, jedoch sehr schwach, kurz, unregelmäßig und schmerzhaft. Claudias Leisten waren ziemlich gestaut und geschwollen.

Behandlung und Verlauf

Sie erhielt innerhalb eines Monats drei Behandlungen zusammen mit der Anleitung zur Self-Care-Massage. Kräuterdampfbäder, Kräutertinkturen und Rizinusölpackungen über dem Kreuzbein. Weitere Therapiebestandteile waren eine Beratung zu Lebensführung und gesunder Ernährungsweise.

Sie folgte den Anweisungen sehr genau, ihre Periode normalisierte sich bereits nach der ersten Behandlung, wurde stärker und schmerzlos und kurz nach der dritten Behandlung wurde sie schwanger. „Ich glaube, die Disziplin, meine tägliche Self Care durchzuführen und die vaginalen Dampfbäder waren der Schlüssel dazu, dass sich mein Zyklus so schnell normalisiert hat und ich schwanger geworden bin“, teilte die Patientin mit. Die Self-Care-Massagen während der Schwangerschaft wurden auf die jeweilige Phase angepasst. Ihre Schwangerschaft und die Geburt ihrer Tochter waren problemlos.

In dem Buch „Journeys in Healing“ haben Donna Zubrod und Diane McDonald Fallbeschreibungen von Arvigo-Praktikern zusammengefasst [3]. ■

Keywords: *Frauenheilkunde, Männerheilkunde, Manuelle Therapie, Kinderwunsch*

Literaturhinweis

- [1] Rosita Arvigo: *Mein Leben als Medizinfrau*, Bastei Lübbe, 1994
- [2] Tabitha Burchett: *Efficacy of the Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy on Dysmenorrhea Symptoms in Woman*, Doctoral Thesis, East Tennessee University, 2013
- [3] Donna Zubrod, Diane McDonald, Rosita Arvigo: *Journeys in Healing*, Arvigo Institute, 2014

Weitere Informationen zur Arvigo-Therapie

Seit 1992 werden Ausbildungen durch das Arvigo-Institut durchgeführt. Weltweit wenden mittlerweile mehr als 800 zertifizierte Arvigo-Praktiker in 27 Ländern, darunter mehr als 500 in den USA, diese Technik an. Meist handelt es sich um Hebammen, Heilpraktiker, Gynäkologen oder Masseur.

Weitere Informationen zu Arvigo-Therapeuten und die Ausbildungen unter: www.arvigotherapy.com



Dr. rer. nat.
Anne-Kathrin Ziebandt

Nach dem Studium der Humanbiologie an der Universität Greifswald arbeitete Anne-Kathrin Ziebandt als Wissenschaftlerin an den Universitäten Greifswald und Tübingen. Parallel folgte eine Ausbildung zur Heilpraktikerin.

Seit 2010 arbeitet sie in ihrer Praxis hauptsächlich mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und mit Arvigo®-Therapie. Die Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind Frauenheilkunde, integrative Kinderwunschbehandlung, stressbedingte Erkrankungen und Schmerztherapie. Daneben ist sie als Dozentin und Autorin tätig.

Kontakt:

Praxis für Chinesische Medizin und Massagen
Brunnenstraße 32
72074 Tübingen
Tel.: 07071 / 1389565
info@tcmpraxis-ziebandt.de
www.tcmpraxis-ziebandt.de
www.arvigotherapy.de