

yoga

aktuell

INTERVIEWS

DINAH RODRIGUES
HORMON-YOGA

WECHSELJAHRE
WENN MÄNNER REIFER WERDEN

DIE KUNST DER BERÜHRUNG

AKTIVE & PASSIVE YOGA-THERAPIE
MIT AYUR YOGA THAI MASSAGE

AYURVEDA

MENOPAUSE: FRAUEN IM
FEUER DER TRANSFORMATION

ASANA WORKSHOP
REISE DURCH DIE CHAKRAS

DAS GEHEIMNIS
VON SHAMBHALA

ÄTHERISCHE ÖLE
HEILENDE ESSENZ
DER PFLANZEN

DOSSIER

Mit Yoga durch die
Wechseljahre

Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,70



Frankreich € 7,50 • Belgien/Luxemburg € 7,50 • Italien € 7,50 • Niederlande € 7,50 • Spanien € 7,50 • Dänemark DKK 65,00 • Portugal € 7,50 (cont.) • Schweden SEK 72,00



Change

Wie Yoga den Wandel in den Wechseljahren begleiten kann: Überlegungen und Praxisanleitungen

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

Das Leben besteht aus Veränderung. Gewisse Entwicklungsphasen sind dabei besonders herausfordernd: die Pubertät, Schwangerschaft oder auch die Wechseljahre. In den Wechseljahren zeigt der Name, was Programm ist – nämlich Wechsel und Wandel. In dieser Lebensphase findet ein Transformationsprozess statt, der je nach Intensität starke körperliche, geistige, spirituelle und emotionale Schwankungen auslösen kann. In dieser Zeit des Wandels können sich Kräfte explosionsartig freisetzen. Diese Intensität bringt oftmals die körperlichen, geistigen und seelischen Strukturen durcheinander. Die Wechseljahre sind eine Zeit der Turbulenzen und des Aufbruchs, die gleichzeitig eine Chance sind, einen Neubeginn zu wagen. Ein Aufbruch zu einem neuen Verständnis des Frauseins und zu mehr Freiheit. Das Ende der biologischen Fruchtbarkeit rückt heran, jedoch vollzieht sich damit sogleich auch ein Wandel hin zu einer neuen fruchtbaren und schöpferischen Kraft, die nicht mehr körperlich gebunden ist.

Yoga und Transformation: von der Raupe zum Schmetterling

Gerade die energetische Dynamik der Wechseljahre lädt ein, Altes, Verbräutes loszulassen, um dem Neuen Raum zu geben, bis sich daraus wieder ein inneres Gleichgewicht und eine neue Struktur bildet. Weil es aber Zeit braucht, das Alte – die Bilder, Vorstellungen und Werte – loszulassen und das Neue für sich zu definieren und zu akzeptieren,

reagieren wir oft empfindlicher, sind dünnhäutiger und lassen uns leicht aus unserer Mitte bringen. Umso wichtiger ist gerade in dieser Übergangsphase eine Übungspraxis, die uns in unsere Mitte zurückführt und sie stärkt. Der Yoga kann bei diesem Transformationsprozess eine große Unterstützung sein. Yoga ist Transformation! Yoga besitzt die Kraft, inneren wie auch äußeren Herausforderungen mit bewährten Mitteln entgegen zu treten. Weil der Yoga als Übungssystem gleichermaßen Körper, Atem, Gedanken und Gefühle anspricht, haben sich bestimmte Übungen als besonders wirkungsvoll für Frauen in der Lebensmitte bewährt. Sie unterstützen den Körper, sich besser an die neue hormonelle Situation anzupassen. Sie helfen wenig förderliche Gedanken und Gefühle zu erkennen und zu transformieren, so dass Frau sich wieder wohl in ihrer Haut fühlt. Sie führen in eine neue Leichtigkeit und Freiheit.

Das Wort „Wandlung“ besteht aus den Silben „Wand“ und „-lung“. Die bekannte Wand gibt uns Schutz. Aber gleichzeitig engt sie uns auch ein, engt unsere Sicht ein. In den Wechseljahren versuchen wir am Anfang noch, diese „Wand“ neu zu streichen oder neue Bilder aufzuhängen. Vielleicht versuchen wir, sie zu ignorieren und zu verdrängen. Irgendwann sind wir

dann bereit, sie „einzureißen“, bereit für die Wand-lung. Wir sind bereit für die Veränderung und fassen den Entschluss, hinter die „Wand“ zu schauen und den Raum dahinter zu erforschen. Das Leben ist eine ständige Wand-lung. Die Evolution lässt sich nicht aufhalten. Plötzlich aber fallen Wände, die bisher nötig gewesen sind. Dies weiß sowohl die Kaulquappe wie die Raupe. Nach der Wandlung kann der Schmetterling fliegen und hat das Kriechen vergessen. Und der Frosch kann nicht nur schwimmen. Er kann springen.

Die eigene Einstellung zu den Wechseljahren überprüfen

Sigmund Freud hat in seinen Vorlesungen über die Weiblichkeit gesagt: „Es ist bekannt, dass die Frauen, nachdem sie ihre Genitalfunktion aufgegeben haben, ihren Charakter in eigentümlicher Weise verändern. Sie werden zänkisch, quälerrisch, rechthaberisch, kleinlich und geizig...“. Mit dieser Aussage wird sofort klar, welches Bild in unserer Gesellschaft über Frauen herrscht. In anderen Kulturkreisen bekommt die „weise Frau“ einen höheren Status in der Gesellschaft. Nicht so bei uns. Wenn das Älterwerden so negativ besetzt ist, dann bekommen die Wech-

Yoga



selbjahre automatisch ein negatives Image. Wir lehnen sie bewusst oder unbewusst ab und damit auch indirekt uns selber. Es ist deshalb ganz entscheidend für die Lebensqualität, mit welcher inneren Haltung wir die Wechseljahre erleben!

Auch wenn die Forschung über die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist noch in den Kinderschuhen steckt, haben doch viele Untersuchungen veranschaulicht, dass Bilder (bzw. unsere innere Einstellung) eine deutliche Wirkung auf den Körper haben. Es hat sich gezeigt, dass wir über Bilder und die Vorstellungskraft z.B. unseren Herzschlag oder auch die Körpertemperatur beeinflussen können, weil die Bildersprache eine direkte Verbindung zum vegetativen Nervensystem hat, welches den Herzschlag, die Verdauung, die Atmung und viele andere Körperfunktionen regelt.

Die Psychoneuroimmunologie zum Beispiel beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen dem Nerven-, Hormon- und Immunsystem und erforscht, wie Gefühle und Gedanken das Immunsystem beeinflussen können. Depressionen, Ängste und Einsamkeit zum Beispiel schwächen die Abwehr- und Selbstheilungskräfte. Dagegen wirken sich positive Gefühle wie Freude, Gelassenheit oder Liebe förderlich aus. Im Kontext der Wechseljahrsbeschwerden ist es also ganz wesentlich, mit welchen inneren Bildern wir den Wechseljahren begegnen und welche Glaubenssätze in uns verankert sind. Yoga hilft, uns der Gedanken und





Gefühle bewusst zu werden, unseren Ängsten zu begegnen und sie zu reduzieren und wohlwollender mit uns und anderen Menschen umzugehen.

Im Hatha Yoga geht es darum, dem Körper mit der Asana-Praxis eine Struktur und Ausrichtung zu geben und ihn für die Energieerfahrung zu stärken. Mit den Atemübungen (Pranayama) und den dazugehörigen Verschlüssen (Bandhas), wird die Energie angereichert, harmonisiert und gelenkt. Die Konzentration richtet sich demzufolge nicht nur auf den Körper und den Atem, sondern vor allem darauf, welchen Zweck die Haltung oder Übung hat, bzw. wohin die Energie gerichtet werden soll und welches innere Bild damit verbunden ist. Wichtig ist die innere Beteiligung an diesem Prozess, die Achtsamkeit, die Konzentration, die Visualisation. Denn: Energie fließt immer dahin, wo die Aufmerksamkeit ist. Oder um es mit den Worten aus einem der bedeutendsten Texte des Hatha Yoga zu sagen: „Dort wo Prana ist, aktiviert sich manas. Dort wo Manas ist, aktiviert sich prana.“ (HYP 4.24)

1. Säule ChangeYoga: Asana und Bandha (Körper)

Ein sorgfältig zusammengestelltes Übungsprogramm wirkt nicht nur auf die Muskeln und Gelenke, sondern auf alle regulativen Systeme im Körper, auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem, die alle miteinander vernetzt sind. Es hilft, den Alterungsprozess zu verlangsamen, indem die Elastizität der Wirbelsäule erhalten oder gar verbessert wird, muskuläre Spannung abgebaut und harmonisiert wird und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt werden. Dadurch wird gleichermaßen die Darmtätigkeit angeregt und das Immunsystem gestärkt, was eine gesteigerte Vitalität zur Folge hat. Die Atemübungen versorgen den Organismus nicht nur mit dem nötigen Sauerstoff, sie wirken gleichzeitig auf den Geist, so dass sich die mentale Kompetenz (die Fähigkeit sich zu konzentrieren, sich Dinge zu merken, geistig klar, ausgerichtet und flexibel zu sein) verbessert. Daraus resultiert eine Gelassenheit und Lebensfreude, die sich im Alltag bemerkbar macht.

Bei ChangeYoga feiern wir die „Rückkehr des Frühlings“, indem der ganze Organismus mit den Übungsmethoden aus der alten daoistischen Tradition der Inneren Alchemie der Frau sowie des Yoga gereinigt, verjüngt und vitalisiert wird.

Die 3 Säulen von ChangeYoga

	physisch	energetisch	geistig/emotional
	Asana/Bandha	Pranayama/Bandha	Meditation
Wirbelsäule beweglich halten	Rotationen Vorbeugen Umkehrhaltungen	ausgleichen zentrieren beruhigen, kühlen vitalisieren, beleben reinigen	Visualisation Imagination
Mitte stärken	Beckenboden stärken Bauch kräftigen gynäkologischen Raum massieren Verdauung anregen Verkrustetes in Fluss bringen	Mula Bandha Uddiyana Bandha	Energieführung Klang



YOGA AKTUELL - DOSSIER

2. Säule ChangeYoga: Pranayama (Atem)

Das Vegetativum ist auf direkte Weise mit dem Atemzentrum verknüpft. Die Art, wie wir atmen, beeinflusst unser vegetatives Nervensystem. Letzteres beeinflusst nahezu alle Körperfunktionen, so auch den Blutdruck, die Immunabwehr, die Stressverarbeitung, Verdauungsprozesse oder die mentale Leistungsfähigkeit. Gerade in den Jahren des Wechsels haben sich Atemübungen ausgezeichnet bewährt, um die veränderte Hormonlage positiv zu beeinflussen.

Atemübungen sind eine wirkungsvolle Methode, um Stress zu reduzieren. Ein gleichmäßiger, langer und ruhiger Atem wirkt klärend auf den Geist. Zudem unterstützt ein bewusster und tiefer Atem die Selbstheilungskräfte des Körpers. Als Energielenkung kann der Atem als Heilmethode eingesetzt werden, indem er in Gedanken gezielt zu einem Organ gelenkt wird. Grundsätzlich können der Einatmung vitalisierende, energetisierende und stimmungsaufhellende Qualitäten zugeordnet werden. Die Ausatmung wirkt tendenziell reinigend, beruhigend und entspannend.

3. Säule ChangeYoga: Entspannung und Meditation (Geist)

Wir leben in einer Gesellschaft, die sehr stark vom männlichen Pol (im Sinne von Aktivität, Leistung, Forderung, Intellekt, Verstand) bestimmt wird und sehr kopflastig ist. Folglich kommt in unserem Alltag vor allem die linke, die männliche Gehirnhälfte zum Zug. Indem wir Entspannung und Meditation mehr Raum geben und mehr Zeit zugestehen, wird die weibliche Gehirnhälfte sozusagen zu neuem Leben erweckt. Die Entspannung gibt uns die Möglichkeit, innerlich zur Ruhe zu kommen und Gefühlen nachzuspüren - sie zu erkennen, zu benennen und zu beeinflussen. Das hat zur Folge, dass sich neben dem körperlichen Wohlbefinden auch eine positive Stimmung einstellt. Frau lernt abzuschalten - vom Alltag, von der momentanen Lebenssituation, von belastenden Problemen - und außerdem besser mit sich selbst und ihrer Umgebung umzugehen. In der Meditation erreichen wir einen Bewusstseinszustand, in dem wir gleichermaßen wach und entspannt sind. In dieser Ruhe und Stille können wir tiefe Einsichten über uns und das Leben gewinnen und uns mit unserer Kraft verbinden. Wir können lernen, Belastendes zu erkennen und loszulassen. Wir können erkennen, dass wir nichts festhalten können und dass aus dem Wunsch festzuhalten Leid entsteht.

Yoga und Hormone

Was kann Yoga – was nicht?!

Yoga und Erhöhung des Östrogenspiegels

Die Wechseljahre sind von biologischen Vorgängen und Veränderungen geprägt. Physiologisch ist diese Zeit gekennzeichnet durch das allgemeine Altern der Eierstöcke, die Abnahme der Östrogenproduktion sowie das Nachlassen und schließlich Ausbleiben der monatlichen Blutung. Tatsächlich sind sinkende Östrogen- und Progesteronwerte in den Wechseljahren weder unnormale, noch sind klimakterische Veränderungen grundsätzlich pathologisch oder die vielfältigen Beschwerden allein mit einem niedrigen Hormonspiegel zu erklären! Die Bedeutung, die eine Frau der Menopause (letzte Blutung) beimisst, ist höchst unterschiedlich, je nach den kulturellen und sozialen Verhältnissen, in denen sie lebt, und natürlich auch nach der persönlichen Lebenslage. Doch gerade diese innere Einstellung zu dieser Lebensphase beeinflusst die psycho-physiologischen Reaktionen ungemein.

In der Yoga-Welt tauchen heute verschiedene pseudo-wissenschaftliche Aussagen in Bezug auf Yoga und Hormone auf. Gern wird dabei behauptet, dass ein Zusammenhang besteht zwischen Hitzewallungen und dem Absinken des Östrogenspiegels und dass durch Yoga der Östrogenspiegel steigt und die Beschwerden abklingen. Diese Aussage ist falsch! Weil der Östrogenspiegel individuell sehr unterschiedlich ausfällt, wird er in der Medizin und Wissenschaft nicht zur Bestimmung des Menopausenverlaufs hinzugezogen! Seit einigen Jahren werden Hormonwerte bei Frauen in den Wechseljahren systematisch (jeden Tag über eine lange Zeit!) gemessen. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass die niedrigen Werte nicht verantwortlich sind für die Beschwerden, da oft Frauen mit einem niedrigen Östrogenspiegel keine Hitzewallungen oder Symptome hatten. Bei den Erfahrungsberichten von Frauen, die sagen, dass sie durch eine tägliche Yogapraxis oder mit dem täglichen Sportprogramm weniger Hitzewallungen haben, liegt es nicht daran, dass der Östrogenspiegel steigt, sondern dass die Regulationssysteme insgesamt wieder besser greifen. Wieso es genau zu

Hitzewallungen kommt ist z.Zt. Gegenstand wissenschaftlicher Diskussionen. Die Fachwelt ist sich allerdings einig darüber, dass Wechseljahrsymptome entstehen, weil die durch den Hormonabfall geforderten Regulationsmechanismen des Körpers nicht optimal greifen.

Yoga und Einfluss auf das Drüsensystem

Seit Jahrzehnten hält sich das Märchen, dass mit bestimmten Asanas die Drüsen (z.B. die Schilddrüse), und damit die Hormonproduktion in ebendieser Drüse, angeregt werden. Dies, weil offensichtlich bei vielen Asanas Druck auf den Bereich dieser Drüse ausgeübt wird (im Hormon-Yoga z.B. der Druck auf die Eierstöcke, die Schilddrüse u.ä.). Hier geht man von der Vorstellung aus, dass die Drüsen wie ein Schwamm funktionieren, den man ausdrückt, wodurch Hormone abgegeben werden. Solche Aussagen sind falsch und ihre stetige Wiederholung macht sie nicht richtiger! Keine einzige jener Drüsen, die Hormone bilden und abgeben, lassen sich von mechanischen Reizen, wie z.B. Druck, beeinflussen. Das gilt für alle endokrinen Drüsen, wie z.B. die Nebennieren, die Schilddrüse oder die Thymsdrüse, die – wie so oft zu lesen ist – bei der Kobra, der Heuschrecke, im Schulterstand oder durch Klopfen scheinbar aktiviert werden sollen.

»Yoga hilft dem weiblichen Körper, sich besser an die neue Situation anzupassen, und kann die negativen Begleiterscheinungen der Wechseljahre verringern.«

Es besteht ein grundlegender Unterschied zwischen jenen Drüsen unseres Körpers, die ihre Stoffe nach außen abgeben, und solchen, die ihre Stoffe nach innen abgeben. Die Milchdrüsen z.B. geben bei Druck ein Sekret nach außen ab. Die Speicheldrüsen reagieren auf vegetative Reize: Wenn wir z.B. hungrig sind und uns ein leckeres Essen vorstellen, reagiert der Körper gern mit einem vermehrten Speichelfluss. Die endokrinen (nach innen gerichteten) Drüsen arbeiten anders. Sie kontrollieren eine Vielzahl ineinander verwobener Körperfunktionen und sorgen dafür, dass die zahlreichen Funktionen und Prozesse aufeinander abgestimmt





»Ebenso populär wie falsch ist die Vorstellung, dass im Kopfstand die Blutversorgung im Gehirn verbessert oder dass die Hypophyse beeinflusst würde. Diese Vorstellung ist sehr platt und widerspricht allem Wissen der Neurophysiologie und Medizin.«

bleiben. Die globale Steuerung von den unterschiedlichen Stoffwechselprozessen übernimmt die Hypophyse. Sie ist die Steuerzentrale vieler hormoneller Prozesse und wird wiederum vom Hypothalamus (Zwischenhirn) gesteuert.

Ob z.B. das Schilddrüsenhormon ausgeschüttet wird oder nicht, hängt u.a. davon ab, welche längerfristigen und globalen Anforderungen an den Energieumsatz des Körpers gestellt werden. Dabei gibt die Hypophyse einen Botenstoff ins Blut ab. Erreicht dieser Botenstoff über die Blutbahnen dann die Schilddrüse, beginnt diese mit einer vermehrten Produktion des Schilddrüsenhormons. Dabei reagiert die Schilddrüse auf nichts anderes, als auf diesen passenden Botenstoff der Hypophyse. Bei genauerer Überlegung leuchtet es ein, dass endokrine Drüsen wie die Schilddrüse, die Nebennierenrinde etc. in ihrer Funktion auf keinen Fall von mechanischem Druck abhängig sein dürfen. Ganz im Gegenteil: Der Organismus ist auf Homöostase (Balance) ausgerichtet. Die Regulation einer Drüse geschieht als Antwort auf das Zusammenspiel verschiedener Stoffwechselprozesse. Allerdings können Stress, Entspannung, körperliche Aktivität, lichte oder dunkle Gedanken dieses Systems fördern oder behindern.

Ebenso populär wie falsch ist die Vorstellung, dass im Kopfstand die Blutversorgung im Gehirn verbessert oder dass die Hypophyse beeinflusst würde. Diese Vorstellung ist sehr platt und widerspricht allem Wissen der Neurophysiologie und Medizin. Das Gehirn ist von Natur aus ein äußerst geschütztes Organ. Im Kopfstand werden Kopf und Gehirn nicht stärker durchblutet, wie das gern behauptet wird. Vielmehr trainieren wir die Regelmechanismen, die den gleichen Druck und die gleiche Durchblutung aufrechterhalten: Um das Gehirn vor dem Blutstau zu schützen, werden die Arterien im Kopfbereich verengt, der Zufluss von Blut so gedrosselt, dass sich wieder ein gutes Gleichgewicht

herstellt zwischen ankommendem und abfließendem Blut. D.h. unser System braucht ein gewisses Maß an Flexibilität, um die Flutwelle zu bremsen und den normalen Durchblutungszustand wieder herzustellen. Wenn jemand ungeübt ist, einen hohen Blutdruck oder eine Schilddrüsenüberfunktion hat und auf ein Asana negativ reagiert, dann geschieht dies, weil die Reaktionsfähigkeit des Systems verlangsamt ist und nicht gut greift. Ob die Ausübung eines bestimmten Asanas dann Sinn macht bzw. unter welchen Aspekten, kann nur individuell beantwortet werden.

Über die Wirkung von Asanas

Mit einem Asana bringen wir unseren Körper in eine bestimmte Haltung und geben so einen definierten Impuls an unser gesamtes System. Je nachdem, wie dieses System individuell strukturiert ist, je nachdem, wo dieses System gerade im Ungleichgewicht ist, je nachdem, wo es überaktiv oder zu träge ist, je nachdem, wo es blockiert ist, wird es auf diesen Asana-Impuls entsprechend verschieden reagieren. Wenn wir über eine Wirkung von einem Asana sprechen, können wir dies nie absolut tun, sondern immer nur in eine ungefähre, grobe Richtung weisen. Alle seriösen Studien haben übrigens auch nie einzelne Asanas nach ihrer Wirkung untersucht, sondern immer ganze Abläufe. Es ist also immer ein Übungsablauf in seiner Gesamtheit, der auf eine bestimmte Art Wirkung entfaltet. Natürlich geben unterschiedliche Asanas unterschiedliche Impulse: Eine Vorbeuge setzt einen anderen Impuls als eine Rückbeuge, eine stehende Haltung einen anderen als eine liegende. Was die Übende jedoch als Wirkung erfährt, ist immer das Ergebnis der Gesamtheit der Yogapraxis – und die ist bei jeder Frau individuell.

Das kann Yoga!

Kein Asana wirkt direkt auf eine bestimmte Drüse oder auf die Ausschüttung eines bestimmten Hormons. Die Vorstellung, mit einer bestimmten Übung direkten Einfluss auf den Hormonstoffwechsel einer Frau in den Wechseljahren zu nehmen, ist einfach lächerlich angesichts der mit den Wechseljahren verbundenen komplexen individuellen Prozesse und hormonellen Veränderungen. Dass solche platten und simplen Erklärungen auf offene Ohren und ein großes Publikum treffen, liegt an der uns allen innewohnenden Sehnsucht, den Körper beherrschen zu können wie eine Maschine. Die Nachvollziehbarkeit dieser Wünsche macht sie jedoch nicht weniger naiv... Es ist immer die gesamte Übungspraxis, die wirkt, und jede vegetative und hormonelle Regulation ist immer Ausdruck einer Dynamik des gesamten menschlichen Systems. Wenn Yoga bei Wechseljahrsbeschwerden hilft (und das tut er selbstverständlich!), dann deshalb, weil offensichtlich die Regulationssysteme der Frau positiv erreicht werden. Für den Erfolg braucht es allerdings eine individuelle und angemessene Praxis, abgestimmt auf jede Frau. Yoga hilft dem weiblichen Körper, sich besser an die neue Situation anzupassen, und kann die negativen Begleiterscheinungen der Wechseljahre verringern. Wenn während der Übungspraxis zudem der Geist ausgerichtet wird auf den gewünschten Effekt der Übung, ist der Erfolg noch größer. Der Yoga gibt jeder Frau bewährte Übungen an die Hand, um Beschwerden zu lindern, den Prozess der Alterung zu beeinflussen, Regeneration und Verjüngung zu ermöglichen und das hormonelle Ungleichgewicht zu harmonisieren. Durch Yoga kann frau lernen, mit dem alltäglichen Stress gelassener umzugehen, um mit mehr Energie und Optimismus in eine neue Lebensphase zu gehen.



Kurzprogramm »Rajni«

Dieses Kurzprogramm ist Bestandteil einer längeren Übungsfolge der ChangeYoga Übungspraxis „Rajni“ und geeignet für alle Frauen, die gesund und noch nicht sehr yoga-erfahren sind. Es handelt sich um ein Basisprogramm mit wohltuenden Übungen, bei denen allerdings Anpassungen für die jeweiligen individuellen Bedürfnisse der Frau gemacht werden.

1. Brahmari mit Lotus-Mudra

Diese Variante der Brahmari-Atmung - in Kombination mit der Visualisation und Energielenkung - vertieft und verlangsamt den Atem und wirkt so beruhigend auf den Geist, löst Stress und mentale Anspannung. Durch das Summen bei der Ausatmung entsteht eine Klangschwingung in den Resonanzräumen des Körpers, v.a. im Bereich des Kopfes, im Nacken und Brustraum. Diese Vibration führt zusätzlich dazu, dass innere Unruhe und Nervosität gelindert werden können. Gleichzeitig kann diese Atmung eine wunderbare Vorbereitung für die Meditation sein.



1 (Bild 1) Setzen Sie sich in einen aufrechten Sitz Ihrer Wahl. Lassen Sie sich in Ihrem Becken nieder. Erlauben Sie Ihrer Wirbelsäule, sich aus dieser stabilen Basis spannungsfrei aufzurichten. Bilden Sie mit Ihren Händen einen Kelch vor Ihrem Herzen. Die Handwurzeln

sowie die Fingerspitzen der kleinen Finger und Daumen berühren sich, die anderen Finger öffnen sich wie eine Lotusblüte, Symbol für die Reinheit und Weisheit. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Herzraum. Verbinden Sie sich mit der Reinheit und Weisheit

Ihres Herzens. Atmen Sie ein. Lenken Sie den Einatem mit seinen Herzensqualitäten bis zu Ajna Chakra. Halten Sie die Aufmerksamkeit dort in der Atemfülle. Atmen Sie langsam summend über den Scheitelpunkt himmelwärts aus und dehnen Sie sich in Ihrem Kopfraum und darüber

hinaus aus. Entspannen Sie sich in der Atemleere in den unendlichen Raum oberhalb des Kopfes hinein.

3 (Bild 3) Finden Sie sich in einem aufrechten Sitz Ihrer Wahl ein. Strecken Sie Ihren rechten Arm nach vorne aus, schließen Sie die Hand zu einer lockeren Faust, umschließen Sie Ihre rechte Hand mit Ihrer linken und strecken Sie beide Daumen nach oben aus. Richten Sie Ihren stabilen Blick auf die



2. Shakti Arme

Diese meditative Bewegungsabfolge lässt eine sanfte Wärme entstehen, die für die Übungspraxis nötig ist. Zudem werden die Wirbelsäule und die Gelenke optimal vorbereitet und die Atemräume geweitet.

2 (Bilder 2.1 - 2.6) Setzen Sie sich in einen Schneidersitz und legen Sie die Hände in Anjali Mudra. Lauschen Sie Ihrer natürlichen Atmung. Sie ist Eingangspforte zum bewussten Atmen und der Einstieg zur Entspannung von Körper und Geist. Beginnen Sie beim Daumen und lösen Sie nacheinander Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger voneinander, rollen Sie um die Außenkanten der Hände, drehen Sie die Fingerspitzen zum Herzen mit den Handrücken aneinander. Lassen Sie sich dabei hinter Ihre Sitzbeinhöcker gleiten und dehnen Sie Ihren Rücken. Kreisen Sie mit Ihren Händen weiter

nach unten und vorne. Rollen Sie auf und vor Ihre Sitzbeinhöcker, sobald Sie die Arme nach vorne und in einer großen kreisförmigen Bewegung nach oben und hinter Ihren Körper führen. Dehnen Sie die Vorderseite Ihres Körpers und weiten Sie den Herzraum. Kehren Sie zurück in die Ausgangsposition mit den Händen in der Gebetshaltung und führen Sie die Bewegung fließend insgesamt 5x in Verbindung mit deinem Atem (Ujjayi-Atmung) aus. Wechseln Sie dann die Beinposition in Ihrem Schneidersitz und wiederholen Sie die gesamte Abfolge weitere 5x. Spüren Sie dann der Übung einige Atemzüge nach.

3. Kapalabhati mit Linga Mudra

Kapalabhati gehört zu den Reinigungstechniken (shatkriya) der Hatha Yoga Pradapika. Diese Atemvertiefung wirkt energetisierend, fördert Aufnahme und Verteilung von Prana und Sauerstoff. Damit dient sie der Entgiftung, massiert die Organe und zentriert den Geist. Die reinigende und schleimlösende Wirkung dieses Kriyas sowie die starke Abatmung von CO₂ führen dazu, dass der Körper entsäuert und entschlackt wird und v.a. in der Region des Kopfes Klarheit und Leichtigkeit erfahren werden kann. Zudem nimmt die Elastizität des Zwerchfells zu, die Bauchmuskulatur wird gestärkt und die Verdauung angeregt. Durch die starke Abatmung von CO₂ verändert sich das Gasmisch im Blut (der Kohlendioxid-Anteil verringert sich im Verhältnis zu O₂), so dass das Atemzentrum den Impuls zur Einatmung hinauszögert. Dadurch sind bisweilen lange Atempausen, Kumbhaka, möglich.

Daumenspitzen aus. Nehmen Sie ein bis zwei entspannte Atemzüge. Atmen Sie ein – weiten Sie den Brustkorb. Beim Ausatmen den Bauch aktiv, kraftvoll und explosiv einziehen und dabei den Atem durch die Nase stoßartig ausatmen, den Einatem passiv kommen lassen. Erneut aktiv aus- und

passiv einatmen. Mehrmals wiederholen. Achten Sie auf einen gleichförmigen Rhythmus. Mit wenigen Atemstößen beginnen und kontinuierlich auf 20, 30, 60 und mehr Atemzüge verlängern (bis zu einigen Minuten möglich!). Danach entspannt ausatmen und die Arme entspannt

auf die Beine senken. Tief einatmen und in der Atemfülle verweilen. Wenn der Atem in der Fülle länger gehalten wird, unbedingt die Bandhas setzen. Nach dem Atemrückhalt die Bandhas lösen und entspannt ausatmen, den Atem beobachten und der Übung nachspüren.





4.1



4.2

4. Janu Shirshasana

Körperübungen, die in dieser Lebensphase eine besonders positive und wohltuende Wirkung auf den weiblichen Organismus haben, sind u.a. Rotationen und Vorbeugen. Sie halten die Wirbelsäule beweglich und gelten deshalb im Yoga als wahre „Jungbrunnen“. Sie wirken befreiend auf die Atemräume, verbessern die Atemqualität, fördern die Entgiftung, Durchblutung und Massage der Organe im Bauch- und Beckenraum, harmonisieren und stärken die Verdauungskraft und fördern die Ausscheidung. Sie nähren und beruhigen das Nervensystem und unterstützen die Entspannung und Regeneration.

4.1 Variante (Bild 4.1) Kommen Sie in einen Sitz, bei dem das rechte Bein gestreckt ist und das linke gebeugt, so dass die Fußsohle an der Innenseite des rechten Beines liegt. Heben Sie einatmend beide Arme über den Kopf, senken Sie sie ausatmend und drehen Sie sich nach links. Die linke Hand stützt hinter dem Gesäß, die rechte Hand auf dem gebeugten Bein und schiebt gefühlvoll etwas stärker in die Rotation. Mit jeder Einatmung noch mehr Länge in der Wirbelsäule entstehen lassen, mit jeder Ausatmung die Bauchdecke kraftvoll nach innen lenken. Verweilen Sie für 5 Atemzüge (Ujjayi-Atmung).

2. Variante (Bild 4.2) Lösen Sie sich ausatmend aus der Rotation und drehen Sie gleich zur anderen Seite. Führen Sie den rechten Arm um Ihren Körper herum, so dass der Oberkörper sich noch besser über dem rechten Bein ausrichtet. Finden Sie eine geeignete Stelle für Ihre rechte Hand, abhängig von Ihrer Beweglichkeit. Heben Sie einatmend Ihren linken Arm und senken Sie ausatmend Ihren Oberkörper über das rechte Bein. Lassen Sie Ihren Atem fließen. Bauen Sie mit jeder Einatmung eine Längsspannung in der Wirbelsäule auf und entspannen Sie sich ausatmend in dieser Haltung. Am Ende der Ausatmung die Bauchdecke sanft und bewusst nach innen lenken. Verweilen Sie 5 Atemzüge (Ujjayi-Atmung).

5. Pashchimottanasana mit Hasta Pada Bandha

(Wirkung siehe 4.)



5

5 (Bild 5) Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf Ihre Yogamatte. Unterstützen Sie den aufrechten Sitz und die Kippung Ihres Beckens, indem Sie die Gesäßmuskeln mit den Händen diagonal nach hinten und außen ziehen. Breiten Sie einatmend die Arme aus und führen Sie sie nach oben, neigen Sie den Oberkörper aus den Hüftgelenken heraus nach vorne. Wenn es Ihre Beweglichkeit erlaubt, dann legen Sie Ihre Finger zwischen die Zehen und verweilen Sie für einige ruhige Atemzüge (Ujjayi-Atmung).

6 (Bilder 6.1 + 6.2) Kommen Sie in eine Rückenlage mit aufgestellten Füßen und breiten Sie die Arme seitlich in Schulterhöhe mit den Handflächen nach oben aus. Heben Sie das Becken an und legen Sie es etwas (ca. 10-20cm) nach links versetzt wieder ab. Diese Ausrichtung vor der Rotation lässt die Wirbelsäule in ihrer Länge bleiben, ohne dass ungünstige Belastung und Kompression der Bandscheiben entsteht. Heben Sie beide Beine vom Boden an, lassen Sie ausatmend Ihre beiden Knie nach rechts sinken und drehen Sie den Kopf nach links. Richten Sie sich so in dieser Drehung ein, dass es Ihnen angenehm ist, um für einige Atemzüge zu verweilen (ggf. einen Yogablock oder ein Kissen unter die Beine legen). Den Fokus auf den Bereich unterhalb des Bauchnabels legen und am Ende der Ausatmung die Bauchdecke nach innen lenken. 3-5 Atemzüge (Ujjayi-Atmung) verweilen und mehr und mehr loslassen.

Beginnen Sie jetzt mit der Energielenkung: Einatmend die linke Hand langsam zu einer lockeren Faust schließen, in der Atempause den Kopf auf die rechte Seite rollen, ausatmen über den rechten Arm und die rechte Hand. Erlauben Sie sich eine kurze Atempause. Einatmen, die Energie über die rechte Hand in den rechten Arm und Brustkorb lenken, dabei die rechte Hand zur lockeren Faust schließen. In der Atempause den Kopf nach links wenden, ausatmen über den linken Arm und dabei die linke Hand langsam öffnen. In der Atemleere verweilen. Diese Sequenz insgesamt 3-5x auf dieser Seite wiederholen.

Danach die Übung auf der anderen Seite wiederholen und einige Atemzüge in Shantyasana (Shavasana) nachspüren.

6. Surya Chandra Energielenkung in Jathara Parivartasana

In dieser Rotations-Haltung wird eine Energielenkung ausgeführt. Während der Kopf mit jedem Atemzug nach rechts bzw. nach links gedreht wird, besteht die Möglichkeit, sich mit den jeweiligen Qualitäten der Sonne bzw. des Mondes zu verbinden. Je nach Befindlichkeit können Sie die Übung anpassen. Fühlen Sie sich antriebslos, müde oder traurig, so können Sie sich bei jedem Einatemzug über die rechte Seite mit den energispendenden Qualitäten der Sonne verbinden, die Ihnen Kraft, Vitalität, Mut und Lebensfreude schenken. Sind Sie nervös, innerlich angespannt, aggressiv oder heben Sie Hitzewallungen, so verbinden Sie sich bei jeder Einatmung über links mit den beruhigenden Qualitäten des Mondes, die Ihnen Entspannung, Gelassenheit oder erfrischende Kühle bringen.





7. Setubandhasana mit Yogablöcken

Neben den Rotationen und Vorbeugen spielen v.a. Umkehrhaltungen in den Jahren des Wechsels und Wandels eine besondere Rolle für uns Frauen. Genau wie in den Wechseljahren ein innerer Wechsel ansteht, so stellen auch Umkehrhaltungen wörtlich alles auf den Kopf. Von der Symbolik her passen Umkehrhaltungen zu den Themen, um die es jetzt vermehrt geht. Umkehr – von außen nach innen, von unten nach oben, vom Materiellen zum Geistigen.

Umkehrhaltungen fordern geradezu auf, den Blickwinkel zu verändern, um so neue Einsichten zu gewinnen. Bei Umkehrhaltungen stehen Bauch und Herz über dem Kopf, so dass Herzensangelegenheiten und Bauchgefühl nicht so leicht vom Verstand beherrscht werden können. Dies kann gerade am Anfang im wahrsten Sinne des Wortes zu „Kopferbrechen“ führen. Was können Sie sonst noch erwarten? Der venöse Rückfluss aus Beinen und Becken wird unterstützt, die Atemkraft gestärkt, die Bauchatmung vertieft, die Verdauung angeregt, das Nervensystem beruhigt und harmonisiert. Eine Umkehrhaltung wirkt ausgleichend: Sie kann anregend wirken, wenn Sie sich müde fühlen, oder auch beruhigend, wenn Sie nervös und unruhig sind oder wenn Sie nicht einschlafen können.



7

8. Viparita Karani Mudra mit Yogablöcken

Die Hatha Yoga Pradipika, einer der wichtigsten Grundlagentexte des Hatha Yoga aus dem 16. Jh., schreibt über Viparita Karani Mudra folgendes: „Nachdem man diese Haltung sechs Monate regelmäßig geübt hat, verschwinden Falten und graue Haare. Jemand, der dies jeden Tag drei Stunden übt, ist Sieger über den Tod“. (HYP 3.82)

Ganz wörtlich dürfen wir diesen Text nicht nehmen, doch was können wir erwarten vom regelmäßigen Üben von Umkehrhaltungen? Die grauen Haare und Falten werden nicht verschwinden vom bloßen Üben, doch wenn ich mich regelmäßig im Ändern meines Blickwinkels, im Überprüfen meiner Werte, im flexiblen Reagieren auf Herausforderungen und im innerlichen Entspannt-und-gelassen-Bleiben übe, dann kann ich davon ausgehen, dass es mir nicht viel ausmachen wird, wenn meine Haare die Farbe ändern. Auch die Sichtweise auf Alter und Tod wird sich ändern, so dass ich meiner Angst gelassener begegnen kann.

7 (Bild 7) Kommen Sie in die Rückenlage mit aufgestellten Füßen. Rollen Sie mit Ihrem nächsten Atemzug Wirbel für Wirbel in die Schulterbrücke. Verweilen Sie einen Atemzug, lenken Sie die Knie nach vorne und genießen Sie die Länge über Ihre Leisten, Ihren Bauch und Ihren Herzraum. Spüren Sie die Kraft Ihrer Beine, die Sie trägt. Mit der folgenden Ausatmung segmental

zurückrollen und dabei die Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Wirbel legen. Mehrmals wiederholen.

Dann in der Schulterbrücke bleiben und zwei Yogablöcke unter das Kreuzbein legen. Finden Sie eine Höhe und Position, die Ihnen angenehm ist und es Ihnen erlaubt, in dieser Haltung komplett loszulassen. Verweilen Sie einige Atemzüge in dieser Haltung.



8

8 (Bild 8) Heben Sie aus der vorherigen Übung „Setubandhasana“ gefühlvoll einen Fuß nach dem anderen nach oben. Lassen Sie Ihren Atem gleichmäßig und fein fließen und erlauben Sie dem Ausatem, doppelt so lang zu sein wie der Einatem.

Beginnen Sie mit einer kurzen Übungsdauer. Mit der Zeit können Sie länger in der Haltung verweilen und sie auf einige Minuten ausdehnen. Diese Zeitspanne ist nötig, damit eine Umkehrhaltung das ganze Spektrum ihrer positiven Wirkungen entfalten kann.



9 (Bild 9) Legen Sie in Shantyasana (Shavasana) eine Hand auf Ihren Herzraum und die andere etwas unter Ihren Nabel auf den Bauch. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Dritten Auge. Stellen Sie sich nun vor, wie goldenes Licht über das Dritte Auge in Sie einströmt und wie Sie es von dort in Ihr Herz fließen lassen. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Herznest erwärmt, wie Ihnen mit jedem Atemzug wärmer ums Herz wird. Wiederholen Sie dies, bis Ihr Herzzentrum ganz von goldenem Licht erfüllt ist.

Lenken Sie dieses goldene Licht und die Kraft und Energie Ihres Herzens mit der Ausatmung in die

Gebärmutter. Wiederholen Sie dies ganz behutsam und weich, bis auch die Gebärmutter von diesem goldenen Licht erfüllt ist und Sie die Verbindung zwischen Herz und Gebärmutter spüren.

Wenn Sie die Übung beenden möchten, gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihr Nabel-Zentrum, um dort Wasser und Feuer auszugleichen, nehmen Sie einen tiefen Atemzug und öffnen Sie langsam die Augen.

9

9. Feuer und Wasser verbinden

Für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist der Ausgleich zwischen den Kräften des Feuers und des Wassers ganz wesentlich. Nieren, Blase und Gebärmutter gehören zum Element Wasser; das Herz gehört zum Element Feuer. Wenn Herz und Gebärmutter energetisch miteinander verbunden sind, sind wir in unserem Frausein gestärkt, fühlen uns zentriert, in uns ruhend. Dies kann sich körperlich unter anderem in einer geregelten Menstruation bzw. der Linderung bei Wechseljahrsbeschwerden und in einer erfüllten Sexualität äußern.

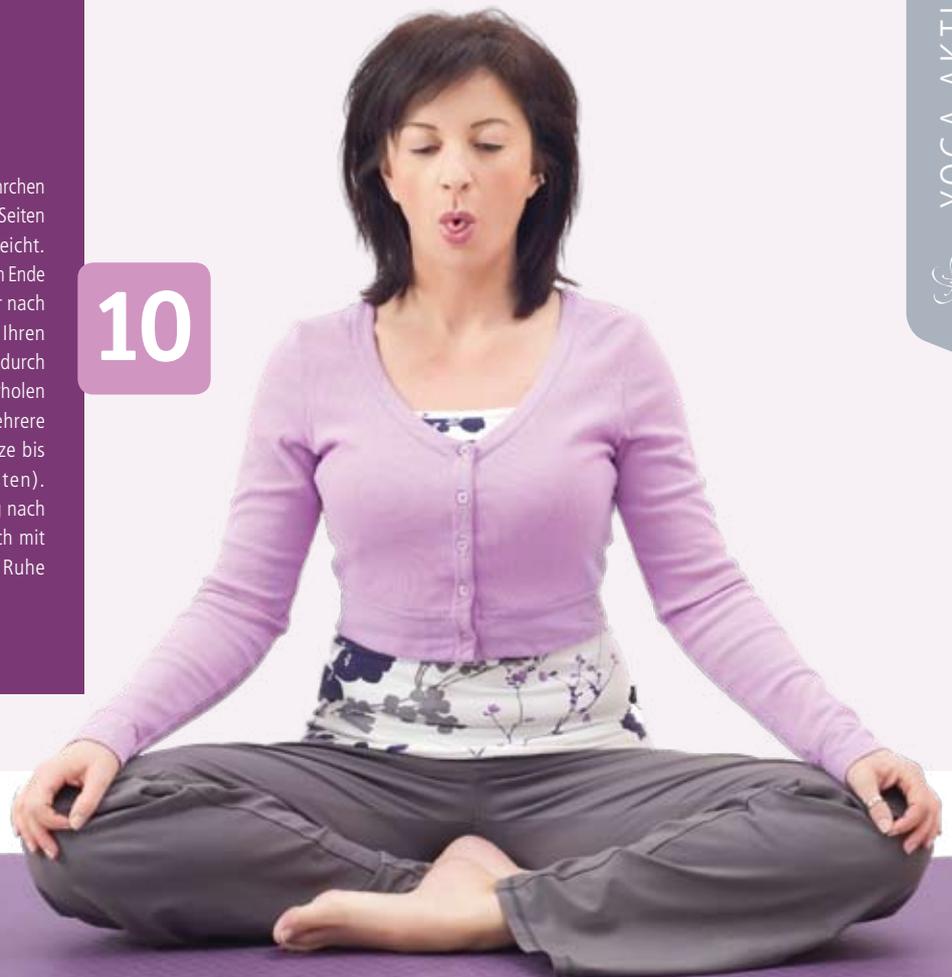
10 (Bild 10) Setzen Sie sich in eine meditative Haltung und schließen Sie Ihre Augen. Strecken Sie Ihre Zunge so weit wie möglich, aber ohne Anstrengung aus dem Mund heraus und formen Sie ein Röhrchen. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, ein Röhrchen zu formen, dann legen Sie Ihre Zunge an den oberen Gaumen. Atmen Sie ein und nehmen Sie wahr, wie kühl sich die Luft anfühlt,

wenn sie durch das Röhrchen einströmt bzw. an den Seiten der Zunge vorbei streicht. Ziehen Sie die Zunge am Ende der Einatmung wieder nach innen, schließen Sie Ihren Mund und atmen Sie durch die Nase aus. Wiederholen Sie diese Atmung mehrere Male (bei großer Hitze bis zu mehreren Minuten). Spüren Sie der Übung nach und verbinden Sie sich mit der Vorstellung von Ruhe und Frische.

10

10. Shitali

Shitali hat eine beruhigende und kühlende Wirkung auf Körper und Geist. Dadurch, dass die Luft an der Oberfläche der Zunge vorbei streicht, wird sie spürbar kühler. Diese „Frische“ kann dort Ausgleich schaffen, wo Erregung, Nervosität oder Hitze dominieren.





11. Nadi Shodhana

Gemäß der Hatha Yoga Pradipika zählt diese Übung nicht zu den traditionellen Pranayamas, wenngleich einige Traditionslinien Nadi Shodhana zu diesen zählen. Es handelt sich laut HYP um „nadi-shuddhi“, eine Reinigungsübung, die die Nadis befreit, so dass Prana zirkulieren kann. Diese Atemübung hat vielfältige Wirkungen: Sie vertieft die Atmung, gleicht beide Gehirnhälften aus, indem sie die linke Gehirnhälfte (logisches Denken) mit der rechten (kreatives Denken) synchronisiert, sie beruhigt den Geist und das Nervensystem und fördert so das innere Gleichgewicht. Sie harmonisiert den Energiefluss und bringt Balance in das Leben und den Alltag.

11

11 (Bild 11) Kommen Sie in einen aufrechten Sitz Ihrer Wahl. Legen Sie die linke Hand in Jnana Mudra und die rechte in Vishnu Mudra. Atmen Sie über beide Nasenöffnungen aus. Verschließen Sie mit dem rechten Daumen die rechte Nasenöffnung. Atmen Sie durch die linke Nasenöffnung ein, zählen Sie dabei in Ihrem Rhythmus auf 2. Verschließen Sie die linke Nasenöffnung mit Ringfinger und kleinem Finger. Wenn es angenehm ist, machen Sie eine kurze Atempause (wenn sie länger dauert, dann setzen

Sie alle Bandhas). Öffnen Sie die rechte Nasenöffnung und atmen Sie aus, während Sie dabei bis 4 zählen. Verweilen Sie einen Moment in der Stille der Atemleere. Atmen Sie jetzt durch die rechte Nasenöffnung ein (2). Verschließen Sie die rechte Nasenöffnung mit dem Daumen. Machen Sie evtl. eine gelassene Atempause. Öffnen Sie die linke Nasenöffnung und atmen Sie aus (4). Wiederholen Sie dies mehrmals (mind. 3 Min.) und dehnen Sie die Zeitspanne langsam aus. Enden Sie mit einer Ausatmung links.

12 Shitali und Nadi Shodhana (ohne Bild)

Wenn Ihnen diese beiden Atemtechniken vertraut sind, können Sie Shitali und Nadi Shodhana kombinieren und so die wohltuende Wirkung der sowohl kühlenden als auch harmonisierenden Atmung erfahren.

Atmen Sie dabei jeweils über die gerollte Zunge ein. Die Ausatmung erfolgt dann im Wechsel mal über die linke und dann wieder über die rechte Nasenöffnung.

13 Meditation (ohne Bild)

Schenken Sie sich nach der Übungspraxis einige Minuten in einem Meditationssitz Ihrer Wahl und lassen Sie Ihren Geist zur Ruhe kommen. Wenn es Ihnen mit der Zeit leicht fällt, ruhig zu sitzen, dehnen Sie die Dauer der Meditation aus. Meditation stärkt Ihre Gesundheit und hilft, Stress zu reduzieren. Das Gehirn wird trainiert, die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Mehr und mehr wird es Ihnen leichter fallen, schwierige Situationen zu bewältigen, alte seelische Wunden und Verletzungen können heilen und Sie können inneren Frieden und Gelassenheit erleben.

Ujjayi – „siegreiche“ Atmung mit Reibelaut

ujjayi = „siegreich“, „die Siegreiche“

Im Alltag ist der Atem in der Regel unbewusst, unregelmäßig und rau. In der Yogapraxis wird er bewusst gelenkt. Bei einer dynamischen Asana-Praxis (= Flow) werden Atem und Bewegung synchronisiert, in statischen Asanas wird der Ausatem betont und verlängert, so dass er tief und raumgreifend sein kann, später regelmäßig, fließend und fein.

Bei Ujjayi Pranayama ist gemeint, dass es mit dieser Atemtechnik gelingt, den unbewussten und rauhen Alltagsatem zu besiegen. Diese Technik entsteht durch einen sanften Verschluss der Stimmritze. Die Stimmbänder nehmen eine Stellung ein wie beim Flüstern, so dass die Luft schneller und mit mehr Druck über die Stimmbänder streicht. Dies erzeugt einen Klang, der an das Rauschen einer Meeresbrandung erinnert. Ich lege bei dieser Technik großen Wert darauf, dass keine Verspannung und Enge in der Kehle entsteht. Die Mundhöhle soll weit bleiben, Zunge und Kiefer entspannt. Ebenso sollte der Reibelaut nur ganz fein und für den Praktizierenden selbst hörbar sein, damit keine Verspannung entsteht.

Wirkungsweise

Der hörbare Hauchlaut vertieft die Konzentration und Aufmerksamkeit auf die Atmung, fördert geistige Klarheit und hilft, Gefühle auszubalancieren. Die Atmung gegen den Widerstand fordert und fördert die Aktivität des Zwerchfells, was wiederum die Atemkraft und das Atemvolumen vergrößert.

- Vertiefung der Atmung im gesamten Brustraum
- insbesondere Verstärkung der Bauchatmung
- Kräftigung des Zwerchfells (gut bei Asthma)
- Tonisiert den Organismus durch die Vertiefung der Atmung
- Verfeinerung der Atmung
- Gute Methode der Atembeobachtung
- Reinigung der Atemwege im Kehlräum
- Verbesserte Durchblutung des Kehlräum

Infos



Lucia Nirmala Schmidt ist Yogalehrerin BDY/ EYU, Atemtherapeutin, Beraterin für Psychosomatische

Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke), Bewegungspädagogin (Franklin-Methode) sowie Pilates-Trainerin und Buchautorin. Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut in Zürich.

Internet: www.chiyoga.com