

YOGA

mit dem

Menstruationszyklus

Yogapraxis im Einklang mit der Natur
der Frau: Wie du die verschiedenen
Zyklusphasen und ihre Besonderheiten
berücksichtigst, damit Yoga dich wirklich
unterstützen kann

Text • Lucia Schmidt



Wir Frauen sind – durch unsere monatliche Blutung – zyklische Wesen. Welche Rolle spielt der Zyklus in deinem Leben? Bist du dir bewusst, wo du in deinem Zyklus heute stehst? Führst du ein Zyklustagebuch? Hast du schon mal von den „inneren Jahreszeiten“ gehört? Ist dir aufgefallen, dass sich deine Yogapraxis zyklusbedingt verändert, oder dass du an gewissen Tagen weniger Kraft und Energie hast?

Mir hat das Wissen rund um den weiblichen Zyklus geholfen, meine wechselnden Stimmungen und das Auf und Ab in meiner Energie besser zu verstehen. Ich habe erfahren, dass wir Frauen, wenn wir wirklich mit diesem Wissen verbunden sind und es in unser Leben integrieren, noch mehr in unserer weiblichen Kraft sind. Vielleicht dient dir mein Artikel wie eine Art „Reiseleiterin“ auf deiner Reise zu dir selbst. Ich wünsche dir erhellende Erkenntnisse und viel Freude beim Erforschen.

FRAUEN UND YOGA

Yoga war lange geprägt durch männliche Yogis, Meister und Lehrer. Wenn wir uns mit der Entstehungsgeschichte des Yoga vertraut machen, so können wir sehen, dass der Yoga von Männern für Männer entwickelt wurde. Oder besser von Asketen für Asketen. Die verschiedenen Übungen und Techniken orientieren sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten eines männlichen (Asketen-)Körpers und eignen sich deshalb nicht vorbehaltlos für Frauen. Wie ich aus eigener Erfahrung weiß und auch von anderen Frauen erfahren habe, können bereits vorhandene Disharmonien durch diese „männlichen“ Techniken noch verstärkt werden. Gerade in den vergangenen Jahrzehnten haben viele Yoginis und Lehrerinnen die Yogaszene enorm beeinflusst und bereichert. Da bei uns im Westen mehr Frauen im Yogaunterricht und in den Ausbildungen anzutreffen sind als Männer, denke ich, dass Frauen weibliche Vorbilder und Identifikationsfiguren brauchen – heute mehr denn je!

Mir geht es darum, dir ein besseres Verständnis dafür zu geben, wie der weibliche Körper sich während eines Mondzyklus hormonell und energetisch verändert, damit du deine Yogapraxis an deine zyklische Natur anpassen kannst. Es gibt Besonderheiten und entsprechende Bedürfnisse in den verschiedenen Phasen, und es lohnt sich, sich dazu einige Gedanken zu machen, damit Yoga dich unterstützen kann. Wenn du unterrichtest, dann kann dir dieser Artikel Ideen geben, wie du Frauen darin bestärken kannst, in der

Yogapraxis Varianten zu wählen, die ihrer Stimmung, ihrem Energielevel und ihren körperlichen Möglichkeiten entsprechen. Es erfordert m.E. viel Erfahrung und methodisch-didaktisches Können, das in deinen Unterricht zu integrieren. Sieh es als „Work in Progress“. Es muss nicht gleich alles super-perfekt sein. Beginn mit etwas und erlaub dir, zusammen mit deiner Frauengruppe zu wachsen.

HORMONE UND DER EINFLUSS AUF DIE YOGAPRAXIS

Das Zusammenspiel der Hormone wirkt sich auch auf das Körper- und Organgewebe aus. Das kann beeinflussen, wie leistungsfähig wir im Yoga sind, wie verletzungsfähig, wie müde oder vital, wie beweglich wir sind, und ob wir uns von den Muskeln her stabilisieren können. Daher ist es sinnvoll, einen Blick auf das hormonelle Geschehen zu lenken und zu schauen, was uns wann und wie unterstützen kann – gerade im Hinblick auf unsere Yogapraxis.

Es gibt bisher noch nicht viel Forschung für uns Frauen, wie sich der Menstruationszyklus auf unsere Yogapraxis auswirkt. Doch es gibt mittlerweile einige Frauen, die Erfahrungen gesammelt haben mit ihrem Körper und damit, wie der Zyklus die Praxis beeinflusst.

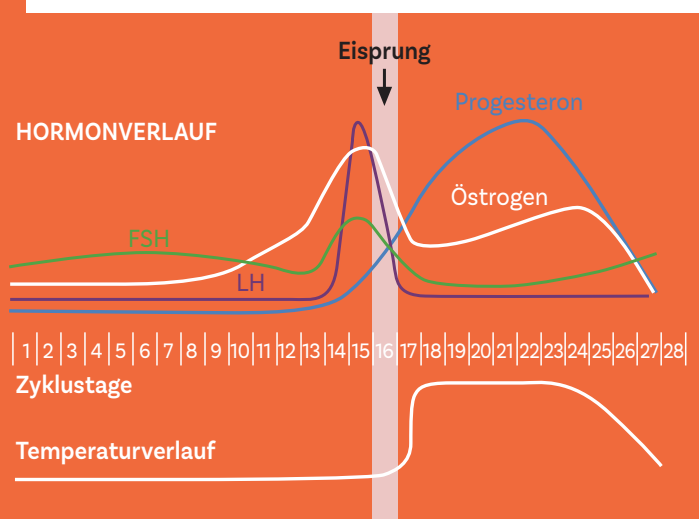
Bei uns Frauen befinden sich die Hormone in einem ständigen Auf und Ab und schwanken. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir nicht jederzeit gleich belastbar und fit sind. Das ist unter anderem abhängig von der Phase des Zyklus, in der du gerade bist, und davon, was dein Alltag sonst noch von dir fordert. Es gibt Tage, an denen es schwierig ist, sich zu motivieren oder Kraft aufzubringen. Durch das Verständnis für den Zyklus und dafür, was in welcher Phase geschieht, kannst du mehr und mehr mit der Energie des Körpers praktizieren und reibst dich nicht so auf, wenn mal etwas nicht so läuft, wie du es erwartest.

EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE MENSTRUATION UND IHRE PHASEN

Der weibliche Zyklus wird durch das Zusammenspiel verschiedener Geschlechtshormone gesteuert. Die Regelblutung (= Mondtage) ist bei jeder Frau unterschiedlich, der Zyklus schwankt zwischen etwa 25 und 35 Tagen. Nur bei etwa 10–15 % aller Frauen dauert er genau 28 Tage. Außerdem verlaufen die Zyklen bei mindestens 20 % der Frauen unregelmäßig. In den Jahren unmittelbar nach Einsetzen der Menstruation (Menarche) und vor den Wechseljahren schwanken sie normalerweise am meisten, und die Abstände zwischen den Mondtagen

sind am längsten. Die Blutung selbst dauert 3–7 Tage, im Durchschnitt 5 Tage.

Der Menstruationszyklus wird durch Hormone gesteuert. Das luteinisierende Hormon (LH) und das follikelstimulierende Hormon (FSH), die von der Hypophyse gebildet werden, fördern den Eisprung und regen die Eierstöcke zur Bildung von Östrogenen und Progesteron (Gelbkörperhormon) an. Östrogene und Progesteron stimulieren die Gebärmutter und die Brüste, sich auf eine mögliche Befruchtung vorzubereiten.



Quelle: www.cyclotest.de/ratgeber/zyklus-der-frau; Grafik: Simona Koch

Ein Menstruationszyklus hat vier Phasen:

- die Follikelphase (vor dem Eisprung)
- die Ovulationsphase (Eisprung)
- die Lutealphase (nach dem Eisprung)
- die Blutung

Diese Phasen werden von starken Hormonschwankungen bestimmt und können von manchen Frauen gut wahrgenommen werden. Ich empfehle dir, ein „Mondtagebuch“ zu führen. Das kann dir helfen, Zusammenhänge zwischen Beschwerden, Stimmung und Hormonen besser zu verstehen, so dass du dein Bewegungsprogramm entsprechend gestalten kannst, damit es dich nährt, stärkt und dir wohltut.

DIE VERSCHIEDENEN PHASEN

Gerade wir Frauen sind durch die Monatsblutung noch mehr in das zyklische Geschehen der Natur hineinverwoben. Die Phasen des Monatszyklus werden in Bezug zu den Jahreszeiten gebracht, die wir hier in unseren

Breitengraden kennen: Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

FOLLIKELPHASE / VOR DEM EISPRUNG

Innerer Frühling: ca. 7.–14. Tag. Die Phase bis zum Eisprung wird mit dem Frühling assoziiert. Frau fühlt sich energiegeladener, ist extrovertierter und kommunikativer.

Die erste Zyklushälfte ist durch die Östrogene geprägt und wird Follikelphase genannt. Der Östrogenspiegel steigt zum Eisprung hin an. Unsere Körpertemperatur ist eher niedriger, was in Bezug auf das Training bedeutet, dass es leichter ist für uns, Thermoregulation zu betreiben. Wir schwitzen nicht so viel, kommen besser mit heißen Temperaturen klar. Zudem ist unser Stoffwechsel durch diese hormonelle Situation in der ersten Zyklushälfte in einer anabolen Situation. *Anabol* bedeutet „aufbauend“. In der ersten Zyklusphase ist es leichter, Muskeln aufzubauen. Die Entzündungsfaktoren sind reduziert, insgesamt besteht eine etwas geringere Verletzungsgefahr. Auch ist der Blutzuckerspiegel stabiler, und der Fettstoffwechsel arbeitet leichter.

Diese Phase eignet sich für eine intensivere Praxis. Es ist einfacher, mit schwierigen Übungen klarzukommen. Geübt werden können zum Beispiel energetische Flows und herausfordernde, stärkende Asanas, die sich über die Tage aufbauen und schwieriger werden.

EISPRUNG

Innerer Sommer: ca. 15.–21. Tag. Die Tage rund um den Eisprung werden dem Sommer zugeordnet. Es läuft richtig gut. Wir haben Energie und bekommen viel gewuppt. Manchen kann aber auch die Hitze des Sommers zu schaffen machen.

Die kritische Phase ist die Zyklusmitte, rund um den Eisprung. Sie wird Ovulationsphase genannt. Wenn kurz davor zu hart geübt wird, kann es sein, dass das den Eisprung verhindert. Das bringt den Zyklus durcheinander. Vielleicht fühlt frau sich auch nicht so gut. Das Gleiche passiert bei viel Stress. Auch dies kann den Eisprung verhindern. Bei Stress wird Cortisol ausgeschüttet. Es sorgt bei Frauen eher dafür, dass Fett eingelagert wird.

Mit diesem Wendepunkt ändert sich die Körpertemperatur und auch die hormonelle Situation. Das heißt, es braucht jetzt viel Achtsamkeit. Beim Eisprung steigt die Körpertemperatur an. Frauen können diese Zeit unterschiedlich erleben. Die einen fühlen sich besonders leistungsstark, während andere eher schlapp sind oder Schmerzen im Unterleib haben (den so genannten Mittelschmerz). Wichtig ist jetzt, gut auf sich zu achten. Grundsätzlich, und besonders in der Yogapraxis,

Mir geht es darum,
dir ein besseres Verständnis
dafür zu geben, wie der weibliche
Körper sich während eines
Mondzyklus hormonell und
energetisch verändert, damit du
deine Yogapraxis an deine zyklische
Natur anpassen kannst.



gilt es nun, Stressoren zu vermeiden. Es kann auch sein, dass es besser ist, mal nicht zu praktizieren und sich auszuruhen.

Wenn du dich stark und voller Energie fühlst, dann kannst du kraftvoll üben. Im Wissen, dass es, wenn du zu viel powerst, sein kann, dass du keinen Eisprung hast.

Achte auf alle Fälle auf eine ausgewogene Praxis mit genügend Entspannungselementen und Meditation. Wenn du dich eher schlapp fühlst, dann mach gerne eine Pause oder übe sanft. Haltungen, die den Herzraum weiten, können jetzt stimmig sein.

LUTEALPHASE / NACH DEM EISPRUNG

Innerer Herbst: ca. 22.–28. Tag. Die Phase nach dem Eisprung und vor den Mondtagen entspricht dem Herbst. Oft ist wenig Energie da. Manchmal liegen die Nerven blank. Daraus kann eine Klarheit entstehen, weil man keine Energie für „Bullshit“ hat. Frau spricht Klartext. Gewisse Frauen haben starke Stimmungsschwankungen und sind dünnhäutig. Vielleicht haben sie Schmerzen und fühlen eine gewisse Schwere – körperlich und emotional.

In der zweiten Zyklushälfte dominiert das Progesteron. Es hat eine katabole, also abbauende Wirkung. Wir befinden uns also in einem katabolen Stoffwechselprozess. Diese Phase wird auch als Lutealphase oder Gelbkörperphase bezeichnet. Für uns Frauen bedeutet es, dass es jetzt schwieriger ist, Muskeln aufzubauen. Auch das Faszienewebe reagiert auf diese hormonelle Umstellung, und alles wird etwas weicher. Die Bänder und Sehnen lassen nach und bereiten sich auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle und die Schwangerschaft vor. In dieser Phase kann man sich leichter verletzen, beispielsweise umknicken. Es kann auch sein, dass du die Muskulatur nicht so gut ansteuern kannst wie in der ersten Zyklushälfte; dass du zum Beispiel nicht so viel Kraft hast, den Rücken zu stabilisieren oder den Beckenboden zu aktivieren. Jetzt ist es angebracht, etwas sanfter zu trainieren: Im Yoga wären das eher sanfte, geschmeidig fließende Flows. Wenn du Krafttraining machst, würdest du weniger Gewicht nehmen und dafür mehr Wiederholungen machen. Wenn du immer eine ähnliche Übungssequenz machst, wie beispielsweise im *Ashtanga Yoga*, wirst du feststellen, dass die gleiche Praxis in der zweiten Zyklushälfte eine komplett andere Wirkung

hat. Die gleiche Session kann jetzt massiv Muskelkater hervorrufen, den man eine Woche vorher nicht hatte. In dieser Phase ist es auch schwieriger, Thermoregulation zu betreiben.

Der Blutzuckerspiegel ist recht instabil, was dazu führen kann, dass uns schneller schwindlig wird oder wir das Gefühl haben, in eine Unterzuckerung zu kommen. Auch die Entzündungsfaktoren steigen.

Eine sanfte, fließende Yogapraxis ist jetzt unterstützend. Sie kann immer sanfter werden und deinem Bedürfnis nach Rückzug, Einkehr und Entspannung mehr und mehr gerecht werden. Eine Asana-Praxis mit Fokus auf den Atem ist jetzt stimmig, genauso wie Atemübungen, die dir helfen, dich zu entspannen. Wenn es eine Zeit ist, in der du starke Emotionen wie Gereiztheit, Aggressionen und Wut verspürst, kannst du auch kraftvolle, statische Haltungen üben, um deinen Emotionen Ausdruck zu verleihen. Vielleicht passen Schreie oder die Löwenatmung zu den Asanas, die du wählst.

BLUTUNG

Innerer Winter: ca. 1.–6. Tag. Die Zeit der Blutung entspricht dem Winter. Frau will sich zurückziehen und sich einigeln. Da ist nicht viel Bock auf Party. Eher „me-time“.

Es gibt Traditionen, die empfehlen, gerade während der ersten Tage der Blutung keine Yoga-Asanas zu praktizieren, und schon gar keine Umkehrhaltungen. Ich persönlich empfehle, gut auf das eigene Bauchgefühl zu hören und zu erspüren, was dein Körper braucht. Vielleicht magst du dich ausruhen, Yin- oder Restorative Yoga üben, und dich dabei mit vielen Hilfsmitteln unterstützen, vielleicht auch mit einer Wärmflasche. Vielleicht magst du eher meditieren. Vielleicht tut dir sanfte Bewegung gut, die dich dabei unterstützt, in Fluss zu kommen. ●



Lucia Schmidt gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Seit 1993 ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und gefragte Dozentin innerhalb verschiedener Yogalehrausbildungen. Sie gibt Workshops, schreibt Bücher und kreiert Yogaübungsfilm und Musik für Yoga.

www.body-mind-spirit.ch
und Youtube-Kanal: *BodyMindSpirit Zürich*