

Iyengar Yoga in der Menopause

Geeta S. Iyengar
Rita Keller
Kerstin Khattab



Iyengar Yoga in der Menopause

Geeta S. Iyengar
Rita Keller
Kerstin Khattab

2016 Abbildungen

Georg Thieme Verlag
Stuttgart • New York

Anschriften

Geeta S. Iyengar
Model Colony 1107 B/1
411016 Pune
Indien

Rita Keller
Rheinstr. 34
53501 Grafschaft

Dr. med. Kerstin Khattab
Wigärtli 7
8852 Altendorf
Schweiz

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe **dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. **Jeder Benutzer ist angehalten**, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.** Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte schreiben Sie uns unter:
www.thieme.de/service/feedback.html

© 2018 Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstr. 14
70469 Stuttgart
Deutschland
www.thieme.de

Printed in Germany

Zeichnungen: Thomas Glöckner, Bad Neuenahr-Ahrweiler
Fotos: Dominik Ketz, Bad Neuenahr-Ahrweiler
Umschlaggestaltung: Thieme Gruppe
Umschlagfoto: Dominik Ketz, Bad Neuenahr-Ahrweiler
Satz: L42 AG, Berlin, gesetzt in Arbortext Advanced Print Publisher
Druck: Aprinta Druck GmbH, Wemding

Geschützte Warennamen (Warenzeichen ®) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die abgebildeten Personen haben in keiner Weise etwas mit der Krankheit zu tun.

DOI 10.1055/b-004-129732

ISBN 978-3-13-198531-6

1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-198541-5

Vorwort

Wir widmen dieses Buch allen Frauen in der Menopause, aber vor allem legen wir es unserem kürzlich verstorbenen Lehrer und Guruji Yogacharya B.K.S. Iyengar zu Füßen. Ihm gilt unsere ganze Dankbarkeit, denn von ihm stammt das Wissen, das wir in diesem Buch niedergeschrieben haben. Mit seinem Rat hat er die Entstehung begleitet. Wir konnten vor seinem Tod noch ein Interview mit ihm über das Thema Menopause führen, das Sie im Anschluss an dieses Vorwort lesen können.

Zuerst die gute Nachricht: Die Zeit der Menopause ist tatsächlich eine Übergangszeit. Vielleicht mag es einige Jahre in Anspruch nehmen, aber die Beschwerden gehen vorüber. Dieses Buch soll dazu beitragen, an dieser Zeit zu wachsen und gewandelt aus ihr wieder hervorzugehen. Besonders während den Phasen großer Veränderungen im eigenen Leben bietet die Yogapraxis eine Begleitung und die Chance, eine neue Dimension der Selbsterfahrung, Lebenserfahrung, oder auch der eigenen Spiritualität zu erreichen.

Das tiefe und profunde Wissen von B.K.S. Iyengar über die Wirkungsweise der Yogahaltungen (Asanas) schlägt sich im Umfang dieses Buches nieder. Denn wenn man die eigene Yogapraxis weiter vertieft, geht es nicht mehr nur um die Abfolgen und Sequenzen der Asanas, sondern um das Wissen, welche Wirkung ein Asana hat, wenn es auf die eine oder andere Art und Weise ausgeführt wird. Wenn Sie also schon länger Yoga üben oder Yoga unterrichten, bietet dieses Buch die Möglichkeit, tiefer in die Materie einzutauchen und zu verstehen, auf welche Weise Yoga in der Zeit vor und nach der Menopause geübt werden sollte.

Ob Sie also Yoga-Anfängerinnen oder bereits in Ihrer Übungspraxis Fortgeschritte unterrichten, finden Sie bei der detaillierten Beschreibung der Haltungen wichtige Hinweise, wie genau das Asana in der Menopause ausgeführt werden soll und worauf es in dieser Zeit besonders ankommt. Dabei unterscheidet sich die Übungspraxis generell zwischen der Zeit vor der Menopause (Prämenopause) und der Zeit danach (Postmenopause), da hier die Beschwerden bei den meisten Frauen verschieden sind. Zum besseren Verständnis dieser Körperveränderungen, bieten wir anatomisch/physiologische Hintergrundinformationen.

Um diesen unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen gerecht zu werden, möchten wir den Yogäübenden und den Lehrern mit diesem Buch eine Art Schlüssel oder kreatives Werkzeug in die Hand geben, auf welche Weise die Übungspraxis in der Zeit der Menopause aufgebaut und auch an die jeweilige Tagesform angepasst werden kann. Dieser Schlüssel besteht darin, dass wir alle Yogahaltungen in diesem Buch in Form einer **Spirale** angeordnet haben. Der Kern dieser Spirale und des Übens in der Prämenopause ist Savasana, die Entspannung. Von diesem Zentrum aus wird die Asanapraxis dann – in Richtung Postmenopause –

weiter aufgebaut. Am äußeren Rand der Spirale finden sich alle Haltungen, die sehr aktiv sind und Hitze erzeugen. Mit dieser Art von Einteilung der Yogahaltungen und der Beschreibung, welche Art des Übens einer Haltung in der jeweiligen Konstitution von Vorteil ist, möchten wir dazu ermutigen, die Asana-Praxis kreativ an das Befinden anzupassen. Denn der innerste Kern des Übens – die Entspannung – sollte dabei nie verloren gehen.

Zudem zeigt dieses Buch auf, wie sich der Beginn der Prämenopause bemerkbar machen kann und von welchen hormonellen und emotionalen Schwankungen Frauen in den „Wechseljahren“ betroffen sein können. Eine regelmäßige Yogapraxis kann in dieser Zeit eine wertvolle Stütze sein und die Sicht auf eine Schicht freigeben, die tiefer geht, als die äußeren Umstände, in denen wir leben. Es geht um unsere innere Wahrnehmung. Wenn jemand noch niemals zuvor Yoga geübt hat, kann es bereits reichen, emotional zur Ruhe zu kommen, indem man sich Zeit nimmt, sich hinzusetzen und auf etwas zu konzentrieren. Je nach persönlicher Neigung und kultureller- oder religiöser Verwurzelung kann das die Umgebung der Natur sein, Raum, Luft, Licht, ein persönlicher Schutzheiliger, oder eine Andacht an Gott.

Wenn es um diese Art der inneren Wahrnehmung geht, sind wir Menschen, trotz aller Verschiedenheit sowie unterschiedlichem sozialen und kulturellen Hintergrund, gleich. So schreibt auch Patanjali ca. 500–200 v. Chr., dass Yoga für alle Menschen gleichermaßen bestimmt ist.

Ermuntern Sie Ihre Schülerinnen, die die typischen Hilfsmittel nicht besitzen oder kaufen können, die bei der Methode nach Iyengar zum Einsatz kommen, sich an die Übungen zu halten, die ihnen möglich sind und vertraut erscheinen. Empfehlen Sie ihnen Hilfsmittel zum Yoga üben, die sie im Haushalt oder in ihrer eigenen Umgebung finden (Kissen statt Yogapolster, Teppich statt Yogamatte, Stuhl, Tisch, Wand...). Stehen Sie Ihren Schülerinnen bei Zweifeln oder Fragen beratend zur Seite. Raten Sie ihnen, sich mit ihrem Arzt zu besprechen, wenn gesundheitliche Probleme vorliegen.

Viele Frauen haben das Gefühl, mit dem Verlust der Fruchtbarkeit etwas von ihrer eigenen Identität oder ihrer Weiblichkeit zu verlieren und mit der eigenen Vergänglichkeit konfrontiert zu werden. Aber wir möchten daran erinnern, dass Fruchtbarkeit und fruchtbar sein sich auch anders äußern und über die rein biologische Fortpflanzung hinausgehen können. Etwas Gutes tun, das Früchte trägt, etwas tun, das die Welt ein Stück verändert, Spuren hinterlässt, sich selbst durch Yoga zu verändern kann für jede Frau etwas anderes bedeuten. Wir wünschen allen Frauen in dieser Zeit des Umbruchs und der Erneuerung den Mut, tiefer zum eigenen Selbst vorzudringen und auf allen Ebenen des Lebens fruchtbar zu sein und zu bleiben.

Eine Auflistung von weltweit zertifizierten Lehrern für Iyengar-Yoga findet sich unter www.bksiyengar.com.

Danksagung

Während der letzten Jahre haben viele Menschen dazu beigetragen, dass unser Buch in seiner heutigen Form vorliegt. Wir empfinden ihnen gegenüber tiefe Dankbarkeit, bitten jedoch gleichzeitig um Nachsicht, sie nicht alle auflühren zu können.

Es ist der Tiefe und Brillanz von B.K.S. Iyengar's Lehre sowie seinem tiefgehenden Verständnis von Nutzen und Wirksamkeit yogischer (Asana, Pranayama und Meditation) Praxis während der Peri- und Menopause geschuldet, die uns dazu inspiriert haben, sein Wissen einem größeren Publikum zugänglich zu machen. Wir sind ihm auf ewig dankbar für die vielen fruchtbaren Gespräche, die wir mit ihm über die Inhalte dieses Buches führen konnten. Er gab uns Klarheit über die Bedürfnisse von Frauen aus Sicht der Yoga-Praxis während der Übergangsphase von Perimenopause und der Zeit danach, der Postmenopause.

Unser Dank gilt auch Dr. Ghanashyam Marda (Pune, Indien), einem erfahrenen, renommierten Professor und Dozent an vielen westlichen und indischen Universitäten,

für seine Durchsicht der Kapitel über Ayurveda, sowie Frau Professor Dr. med. Petra Stute, einer Gynäkologin, für ihre Überprüfung der medizinisch-theoretischen Anteile.

Die Illustrationen sind integraler Bestandteil dieses Buches und dienen dazu, ein Höchstmaß an Informationen in Kombination mit dem Text zu vermitteln. Wir danken daher unserem Fotografen Dominik Ketz für seine herausragenden Fertigkeiten. Darüber hinaus gilt unser Dank Thomas Glöckner und Elisabeth Fux für ihre exzellente graphische Arbeit.

Der Charme der Bilder entspringt auch der Tatsache, dass wir mit zwei Generationen zertifizierter Iyengar-Yogalehrer zusammenarbeiten konnten: Rachely Cheney (Israel, 52 Jahre), Elisabeth Siering (Deutschland, 52 Jahre), sowie Elaine Pidgeon (Schottland, 70 Jahre). Die Altersangaben beziehen sich auf die Zeit, als die Bilder aufgenommen wurden. Unser Dank gilt auch ihnen.

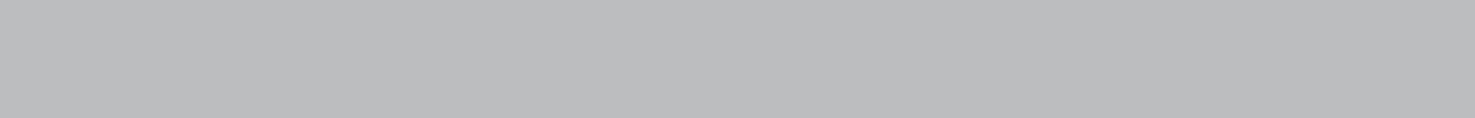
Geeta S. Iyengar, Rita Keller und Kerstin Khattab

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	12
1.1	Interview mit Yogacharya B.K.S. Iyengar über Yoga und Menopause	12
1.1.1	Yoga als Werkzeug zur Selbstverwirklichung	12
1.1.2	Menopause als Transformationsprozess ..	16
2	Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper	20
2.1	Hormoneller Zyklus und Menopause ..	20
2.1.1	Veränderungen im Körper der Frau während der Menopause	21
2.1.2	Hormonersatztherapie in der Menopause.	25
3	Die Energiestruktur des Körpers nach der Yoga-Philosophie	28
3.1	Was ist Energie?	28
3.2	Wie formt sich unser Leib?	28
3.2.1	Die Samkhya-Philosophie – Der Kosmos in uns	28
3.2.2	Die 25 Komponenten des Menschen	28
3.2.3	Die 5 Elemente	29
3.2.4	Trigunas (oder die drei Gunas)	29
3.2.5	Theorie der Entwicklung und Auflösung des Menschen	29
3.2.6	Nadis und Chakren (Energiekanäle und Nervengeflechte/Plexi)	32
3.3	Grundprinzipien des Ayurveda	36
3.3.1	Die Wissenschaft des Ayurveda	36
3.3.2	Literatur	41
4	Ausrichtung	44
4.1	Yoga – Der Unterschied zwischen Asana und Übung	44
4.2	Ausrichtung – Alignment und die Notwendigkeit von Ausrichtungshilfen (Hilfsmittel)	45
4.2.1	An der Ausrichtung arbeiten: Die Seiten des Körpers und die horizontalen Ebenen.	46
5	Asanas für die Peri- und Postmenopause	54
5.1	Abschnitt I: Entspannungshaltungen ..	54
5.1.1	<i>Vishranta Karaka Sthiti</i>	54
5.2	Abschnitt II: Entspannungs-Asanas	62
5.2.1	<i>Upavishtha Sthiti</i> und <i>Vishranta Karaka Sthiti</i>	62
5.3	Abschnitt III: Vorbeugen/Vorwärtstreckungen – <i>Pashchima Pratana Sthiti</i> ..	102
5.3.1	Sitzende Vorbeugen/Vorwärtstreckungen ..	102
5.4	Abschnitt IV: Drehhaltungen, Drehhaltungen im Sitzen – <i>Parivritta Sthiti</i> ..	131
5.4.1	Drehhaltungen	131
5.4.2	Sitzhaltungen mit Drehen und Vorbeugen ..	140
5.5	Abschnitt V: Rückbeugen mit Unterstützung	154
5.5.1	<i>Purva Pratana Sthiti</i>	154
5.6	Abschnitt VI: Unterstützte Umkehrhaltungen	158
5.6.1	<i>Viparita Sthiti</i>	158
5.7	Abschnitt VII: Asanas mit Wandseilen ..	169
5.7.1	<i>Yoga Kurunta</i>	169
5.8	Abschnitt VIII: Asanas für Bauch und Lendenwirbelsäule	178
5.8.1	<i>Supta</i> und <i>Utthishtha Sthiti</i> , <i>Udara Akunchana Sthiti</i>	178

5.9	Abschnitt IX: Rückenstreckungen mit Seilen – <i>Yoga Kurunta</i>	185	5.12	Abschnitt XII: Drehhaltungen (intensiv)	280
5.9.1	Einleitung	185	5.12.1	<i>Parivritta Sthiti</i>	280
5.10	Abschnitt X: Standhaltungen	193	5.13	Abschnitt XIII: Umkehrhaltungen und Variationen	288
5.10.1	<i>Utthishtha Sthiti</i>	193	5.13.1	<i>Viparita Sthiti</i>	288
5.10.2	Die wichtigsten Standhaltungen mit seitlicher Streckung	220	5.13.2	Einleitung	288
5.11	Abschnitt XI: Standhaltungen (kräftigend, Schwerpunkt auf Knochen- und Muskularbeit)	261	5.14	Abschnitt XIV: Asanas für den Bauch- und Lendenbereich	327
5.11.1	<i>Utthishtha Sthiti</i> und <i>Supta Padangushthasana I und II</i> im Liegen	261	5.14.1	<i>Supta</i> und <i>Utthishtha Sthiti</i> und <i>Udara Akunchana Sthiti</i>	327
5.11.2	<i>Utthita Hasta Padangushthasana I und II</i> und <i>Supta Padangushthasana I und II</i>	267	5.15	Abschnitt XV: Aktive Rückbeugen	339
			5.15.1	<i>Purva Pratana Sthiti</i>	339
			5.15.2	<i>Yoga Kurunta</i>	343
6	<i>Pranayama</i> – Atemkontrolle	358			
6.1	Einleitung	358	6.3	Allgemeine Anmerkungen zu <i>Pranayama</i>	383
6.2	Asanas zur Vorbereitung auf <i>Pranayama</i> – allgemeine Instruktionen	359	6.3.1	Beenden von <i>Pranayamas</i>	383
6.2.1	<i>Shavasana</i>	362	6.4	Auf der Schwelle zum inneren Frieden	384
6.2.2	Techniken	365	6.4.1	<i>Pratyahara</i> – Disziplin der Sinne	384
6.2.3	Das Phänomen des „tanzenden“ Zwerchfells	368	6.4.2	Zur Erhöhung der Konzentration	384
6.2.4	<i>Ujjayi Pranayama</i>	374	6.4.3	<i>Dharana</i> – Konzentration (Das Sitzen kultivieren)	392
6.2.5	<i>Viloma Pranayama</i>	375	6.4.4	<i>Dhyana</i> – Meditation	393
6.2.6	Für die Peri- und Postmenopause – digitale <i>Finger-Pranayamas</i>	376			
7	Übungsreihen für die Perimenopause	401			
7.1	Allgemeine Aspekte der täglichen Yoga-Praxis während der Perimenopause	401	7.3.4	Übungsreihe nach der Menstruation	426
7.1.1	Den Bauch entspannen	401	7.3.5	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	430
7.1.2	Das Becken öffnen	402	7.4	Übungsreihen für besondere gynäkologische Probleme	436
7.1.3	Arbeit mit Schultern, Ellbogen und Handgelenken	403	7.4.1	Ovarialzysten	436
7.1.4	Muskulentspannung, Beruhigung von Bauch und Nerven, Abbau von Spannungen und Stress	405	7.4.2	PCO – Polyzystisches Ovarialsyndrom	441
7.2	Hormonelles Gleichgewicht	413	7.4.3	Myome der Gebärmutter	452
7.3	Veränderungen des Menstruationszyklus und Anpassung der Yoga-Praxis	416	7.4.4	Endometriose	456
7.3.1	Übungsreihe zur Erhaltung der Gesundheit während der Menstruation	416	7.4.5	Hitzewallungen	464
7.3.2	Übungsreihe gegen starke Menstruationsblutungen und -schmerzen	418	7.4.6	Hormonelles Gleichgewicht	473
7.3.3	Bei unregelmäßiger Zyklusdauer (Metrorrhagie und Polymenorrhö)	422	7.5	Mentales und psychologisches Gleichgewicht während der Perimenopause	474
			7.5.1	Mangel an Selbstvertrauen, Tatkraft und Ausdauer	474
			7.5.2	Übungsreihe zur Verbesserung der Gleichmäßigkeit und Stabilität bei <i>Pranayama</i>	478

8	Übungsreihen für die Postmenopause	484
8.1	Stärkung und Gesunderhaltung der Muskeln und Knochen	484
8.1.1	Osteoporose	484
8.2	Hormonelles Gleichgewicht	496
8.3	Stärken und Heben des Beckenbodens und der Beckenorgane	498
8.3.1	Übungsreihe zur Prävention von vaginaler Trockenheit und Schmerzen sowie Prolaps von Harnröhre, Blase und Gebärmutter	498
8.4	Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems	504
8.4.1	Übungsreihe zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems	504
9	Übungsreihen bei besonderen Problemen	514
9.1	Rückenbeschwerden	514
9.1.1	Schmerzen im unteren Rücken	514
9.1.2	Schmerzen im oberen Rücken	521
9.2	Blutdruck	531
9.2.1	Übungsreihen bei hohem Blutdruck	531
9.3	Kopfschmerzen und Migräne	537
9.3.1	Übungsreihen bei Kopfschmerzen und Migräne	537
9.4	Lymphsystem	545
9.4.1	Übungsreihe für das Lymphsystem	545
9.5	Metabolisches Syndrom	547
9.6	Beckenboden	554
9.6.1	Übungsreihe für den Beckenboden	554
9.7	Sexualität	561
9.7.1	B.K.S. Iyengar über Sexualität („Licht auf das Leben“)	561
9.7.2	Sexuelle Bedürfnisse während der Peri- und Postmenopause	561
9.8	Stress abbauen durch Anheben und Öffnen des Zwerchfells	565
9.8.1	Übungsreihe zum Abbau von Stress	565
10	Übungsreihen für Frauen mit Brustkrebs	570
10.1	Einleitung	570
10.2	Übungsreihen bei Brustkrebs	570
10.2.1	Übungsreihe für Behandlungstage	570
10.2.2	Übungsreihen für die Tage zwischen den Behandlungen	573
10.2.3	Übungsreihen für die Zeit nach der Behandlung	581
10.3	Pranayama	589
10.4	Vorsichtsmaßnahmen	589
10.4.1	Übungsreihe während der Behandlung	589
10.5	Literatur	589
11	Empfehlungen und ayurvedische Rezepte	592
11.1	Vata-, Pitta- und Kapha-Dominanz während der Menopause	592
11.1.1	Vata-dominierte Menopause	592
11.1.2	Pitta-dominierte Menopause	593
11.1.3	Kapha-dominierte Menopause	594
11.2	Allgemeine Empfehlungen für alle Konstitutionen	595
11.2.1	Tridosha-Rezept zur Regenerierung aller drei Doshas	596
11.2.2	Ayurvedische Empfehlungen	597
12	Lebensstil-Management	600
12.1	Frische Luft und Sonnenlicht	600
12.2	Nordic Walking	600
12.2.1	Walkingsticks	600
12.2.2	Nordic-Walking-Technik	601
	Sachverzeichnis	603



Kapitel 1

Einführung

- 1.1 Interview mit Yogacharya
B.K.S. Iyengar über Yoga und
Menopause

12



1 Einführung

1.1 Interview mit Yogacharya B.K.S. Iyengar über Yoga und Menopause

Das Interview wurde am 06.08.2012 von Rita Keller geführt

1.1.1 Yoga als Werkzeug zur Selbstverwirklichung

► **Rita Keller:** Namaskar, verehrter Meister!

„Iyengar-Yoga für die Menopause – Das Tor zur Transformation“ – es ist schwierig, sich einem so großen Thema zu nähern, weil es nicht nur darum geht, wie und was geübt werden soll, sondern auch um lebenslanges Suchen nach Sinn, Bedeutung und die Philosophie hinter all dem. Würden Sie uns daher bitte erklären: Was ist Yoga?

► **B.K.S. Iyengar:** Es gibt noch viele andere Bücher über die Definition von Yoga. Wenn Du nach dem höheren Aspekt von Yoga fragst: Es ist die Vereinigung des Individuellen mit dem Universellen. Darauf müssen wir uns vorbereiten: die Vereinigung des Körpers mit dem Geist, des Geistes mit der Intelligenz, der Intelligenz mit dem Bewusstsein, des Bewusstseins mit der Seele – dem Purusha.

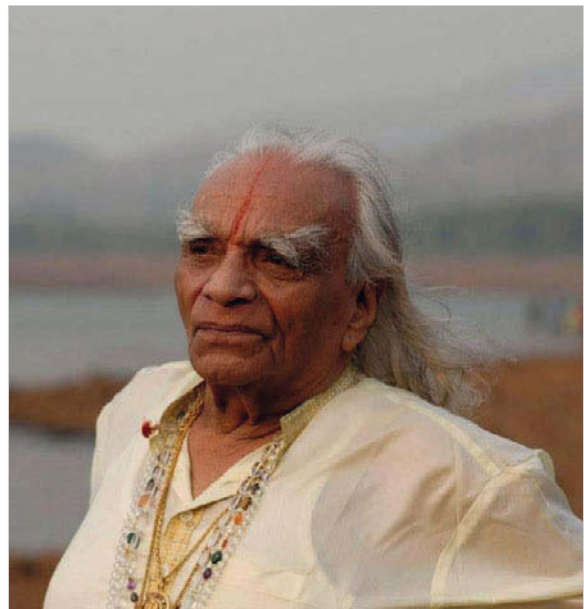
► **Rita Keller:** Ist Yoga für jeden geeignet?

► **B.K.S. Iyengar:** Ohne Zweifel ist Yoga für jeden Menschen geeignet, um die körperliche Gesundheit zu verbessern, den Körper zu stärken, Klarheit der Intelligenz und Güte zu erlangen, um ein zufriedenes Leben zu führen, das auch spirituell befriedigend ist.“

► **Rita Keller:** Von wem und wann wurde Yoga erfunden?

► **B.K.S. Iyengar:** Es waren vor allem die *Rishis* (die Sehenden), die Yoga weniger erfunden als gefunden und im Verlauf von Jahrhunderten weiterentwickelt haben.

Es lässt sich nicht genau sagen, seit wann Yoga existiert. Ursprünglich basierte Yoga auf der mündlichen Vermittlung von Wissen, das durch direktes Unterrichten vom *Guru* (der das Licht bringt) an den *Shishya* (Schüler) weitergegeben wurde. Aus alter Zeit stammendes Wissen musste also auswendig gelernt werden. Diese Methode des Lernens finden wir auch heute noch in Sanskrit-Schulen, *Ayurveda*-Universitäten etc. Gemäß dieser Tradition studierte ich bei meinem Guru *Krishnamacharya*, der wiederum bei seinem Guru *Ramamohan Brahmachari* und dessen Gurus studiert hatte. Sogar heute noch folgen



B.K.S. Iyengar

Yoga-Schüler in der ganzen Welt dieser Tradition des direkten Unterrichtens.

Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über Yoga sind die *Veden*. Wir bezeichnen sie als *vedische Shastras*. Der älteste der vier Veden ist der *Rigveda*. Mit dem *Yajurveda* kamen dann z.B. die *Upanishaden* wie die *Taittiriya-Upanishad*, die *Katha-Upanishad*, die *Mandogya-Upanishad* etc. Die *Upanishaden* (bei einem Lehrer sitzen) sind religiöse hinduistische Texte. Sie gehören zum unvergänglichen Wissenserbe der Menschheit. Diese Texte enthalten das tiefste Wissen über das menschliche Denken und die spirituelle Verwirklichung. Sie behandeln Fragen des täglichen Lebens, der Religion und der Philosophie, aber auch die „kosmische Realität“. Sie wurden vor ungefähr 4000 bis 5000 Jahren niedergeschrieben. Da früher ausschließlich mündlich unterrichtet wurde, wissen wir nicht, wie alt sie wirklich sind.

Zwischen 500 und 200 v.Chr. dokumentierte *Patanjali* seinen „*Ashtanga-Yoga*“, den „**Achtfachen Pfad des Yoga**“, in seinen *Yoga-Sutren*. Dabei handelt es sich um 196 Aphorismen, die eine Synthese aller früheren Texte darstellen und auch heute noch Gültigkeit haben. Ungefähr zwischen 100 v.Chr. und dem Beginn der heutigen Zeitrechnung wurde die *Bhagavad Gita* geschrieben. *Hatha-yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita*, *Shiva Samhita* etc. wurden ungefähr zwischen 1500 und 1600 n.Chr. verfasst. Möglicherweise reichen die Anfänge des Yoga bis zu 8000 Jahre zurück. Der Wissenschaftler und Archäologe Sir John Marshall fand Schnitzereien, die aus der *Industal-Zivilisation* stammen. Sie zeigen einen Yogi im Medita-

tionssitz mit übergeschlagenen Beinen und auf den Knien ruhenden Händen. Marshall nannte diese Figur *Shiva Pashupati*.

Wir können also sagen, dass sich die Geschichte des Yoga von vor 4 000 bis 8 000 Jahre bis zum heutigen Tag erstreckt. Von der *Industal-Zivilisation* zum *vedischen Zeitalter*, über die buddhistischen Philosophien, zu *Patanjali*, der *Bhagavad Gita*, der *Hatha Yoga Pradipika*, den *Samhitas* hat Yoga die Zeiten überdauert.

► **Rita Keller:** Wie kam Yoga in den Westen?

► **B.K.S. Iyengar:** Durch die indogermanische Völkerwanderung vor 2000 bis 3 000 Jahren kam es zu einem Wissensaustausch. Während der letzten Jahrhunderte wurde Yoga, der vorher vor allem Priestern und *Maharajas* (Könige und Königinnen) vorbehalten war, säkularisiert und

geriet während der letzten zwei Jahrhunderte fast in Vergessenheit.

Im 19. Jahrhundert wurde Indien von Forschungsreisenden, Wissenschaftlern und der westlichen Welt wiederentdeckt – und damit auch *Yoga* und *Ayurveda*. Alte Schriften wurden übersetzt. Der *Hatha-Yoga* entwickelte sich zu der klassischen Schule mit tiefgreifender Wirkung auf den Westen. Insbesondere die *Asanas* und *Pranayamas* mit ihrer Heilwirkung schienen gut mit den Bedürfnissen der modernen Welt zu korrespondieren und öffneten das Bewusstsein der westlichen Menschen für die yogische Wissenschaft.

Nach dem zweiten Weltkrieg fand ein richtiger Boom statt, als sehr viele Menschen, darunter zum Beispiel auch die Beatles, nach Indien reisten, um bei renommierten indischen Gurus zu studieren. Ganz oben auf ihrer Liste stand auch mein Name: *B.K.S. Iyengar*.

Unter den vielen, vielen Schülern, die ich unterrichtet habe, waren auch einige Berühmtheiten, wie der Geiger Yehudi Menuhin, die Königin von Belgien und andere.

► **Rita Keller:** Welche Gemeinsamkeiten von Mann und Frau gibt es im Yoga? Yoga hat sich hinsichtlich seiner Anwendbarkeit bewährt, aber bedeutet dies auch, dass es für Männer und Frauen gleichermaßen gut ist?

► **B.K.S. Iyengar:** Was *Patanjali* betrifft, bezieht er sich in seinen Sutren nicht auf Männer oder Frauen, und er geht nicht auf die Unterschiede zwischen ihnen ein. Für ihn sind alle Menschen eins, ebenso wie Yoga eins ist. Wie ich bereits sagte, ist Yoga für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, um die körperliche Gesundheit zu verbessern, die Lebensqualität zu steigern, die mentale und physische Gesundheit zu fördern und ein körperlich wie spirituell befriedigendes Leben zu führen.

Beide, Männer und Frauen, sehnen sich nach dem Göttlichen. Gott macht keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Dementsprechend gibt es sowohl weibliche als auch männliche *Yoga-Gurus* (Lehrer). *Yajnavalkya* beispielsweise unterrichtete seine Frau *Maitreyi* (*Brihad-Aranyaka-Upanishad*), *Lord Shiva* seine Frau *Parvati* (*Shiva-Samhita*), und es gibt weitere *Valkya*-Beispiele. Den *Yoginis*, die man als Zauberinnen, Halbgöttinnen, etc. verehrte, schrieb man von jeher besondere natürliche, wie auch übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten zu. So findet man selbst vor Tempeln Statuen von *Yoginis*, die als „Schutzengel“ dort aufgestellt wurden.

► **Rita Keller:** Welche Unterschiede zwischen Mann und Frau gibt es im Yoga? 90% der Yoga Praktizierenden in der westlichen Welt sind Frauen. Warum ist das so?

► **B.K.S. Iyengar:** Männer und Frauen können gleichermaßen an Yoga Gefallen finden, da sie dieselben Schwankungen in ihrem Denken und Fühlen erleben, von den gleichen Krankheiten betroffen sind und sich mit densel-



Abb. 1.1 Göttin Parvati als Yogini, Ort: Bhuvaneshwar, Orissa, Indien. Mit freundlicher Genehmigung von Nachiket Chanchani.

ben Sorgen und Hindernissen plagen. Deshalb ist Yoga für alle geeignet.

Für die emotionale Stabilität spielt Yoga eine ganz wesentliche Rolle. Vielleicht ist das der Grund, warum mehr Frauen Yoga praktizieren, denn ihre natürliche Disposition, ihr *Shabhava*, ist anders. Sie entwickeln sich anders.

Hier gibt es durchaus Unterschiede zwischen Männern und Frauen.

► **männlich.** Der männliche Intellekt entwickelt sich und wächst vertikal.

Männlich steht für Stolz, Ego, analytischen Verstand, intellektuelle Befreiung, Verleugnung emotionaler Schwankungen und körperliche Stärke.

Der Mann versucht, Probleme intellektuell zu lösen (ich entscheide, ich weiß). Er verlässt sich ungern auf die Beweisführung und Logik eines objektiven Urteils (*Tarka*). Für gewöhnlich kümmert er sich hauptsächlich um den Beruf.

Der männliche Aspekt steht auch für Paurusatva was der männlichen Kraft und dem männlich philosophischen Geist entspricht sowie Purusha, der individuellen Seele, dem absoluten und reinen Bewusstsein.

► **weiblich.** Die weibliche Intelligenz entwickelt sich und wächst horizontal. Weiblich steht für Mitgefühl, Sympathie, die Fähigkeit, sich hinzugeben (*Bhakti*). Frauen sind begabt mit Instinkt und sie besitzen Intuition sowie emotionale Intelligenz, die Voraussetzungen sind, um emotionale Turbulenzen zu lösen. Ihre Nervenstärke ist gepaart mit mentaler und neurologischer Stärke. Sadhana ist übersetzt: Übung, spirituelle Praxis, Arbeit an der Weiterentwicklung der Charaktereigenschaften und ist weiblicher Natur ebenso wie Cit (*Chitta*). Cit hat 2 Facetten: profan (nach außen gerichtet) und spirituell (nach innen gerichtet). Da die Frau in ihrem Denken breit angelegt ist, liegt ihre Aufgabe darin sich nicht in vielen „äußeren“ Dingen zu verzetteln sondern zu lernen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

In der Samkhya-Philosophie soll sich die menschliche Natur mit der individuellen Seele, dem absoluten Bewusstsein vereinigen. Die Frauen sollen nach der Yoga-philosophie männliche Aspekte und die Männer weibliche Aspekte in sich verstärken.

Samkhya-Philosophie

Purusha

die individuelle Seele, das absolute und reine Bewusstsein ist männlich

Prakruti

die Urmaterie, Ur-Natur und die Natur eines jeden Menschen ist weiblich. Mutter Erde ist weiblich

Die Frau kümmert sich hauptsächlich um Familie, Kinder, Haushalt, Eltern, soziale Aufgaben, Beruf etc.

► **Rita Keller:** Wie kann Yoga Männern wie Frauen in ihrer Entwicklung helfen?

► **B.K.S. Iyengar:** Mentale Fähigkeiten, Intellekt und auch Intelligenz des Herzens (*Buddhi Prasadana* wie auch *Chitta Prasadana*) müssen gefördert werden, um ein ausgeglichenes und harmonisches Leben zu führen: zu Hause, in der Familie, im Beruf, im Freundes- und Bekanntenkreis und in der Gesellschaft als Ganzem. Yoga beeinflusst und transformiert all diese Lebensbereiche.

Für den spirituellen Pfad des Yoga braucht es eine gute Kombination von weiblicher Energie (*Sraiva Shakti*) und männlicher Energie (*Purusha Shakti*).

In der Terminologie des Yoga werden diese bezeichnet als *Ida Nadi* oder *Chandra Nadi* (weiblich, kühlend, Mondenergie, passiv) und *Pingala Nadi* oder *Surya Nadi* (männlich, erhitzend, Sonnenenergie, aktiv). (*Nadis* sind Energieleitbahnen in unserem Körper: *Ida* verläuft links der Wirbelsäule, *Pingala* rechts, *Sushumna* in der Wirbelsäule)

Diese Energien müssen ins Gleichgewicht gebracht werden, so dass sie sich in der *Sushumna* vereinen/verschmelzen, um *Atman Shakti* zu verwirklichen.

► **Rita Keller:** Was bedeutet Yoga für die Entwicklung und Selbstverwirklichung in der heutigen Zeit?

► **B.K.S. Iyengar:** Momentan leben wir in der Mitte des Zeitalters der Ethik und der Ambition. Wir sind stolz darauf, zu wissen und zu lernen. Der Grundgedanke dieses Zeitalters ist die Fähigkeit, sich anzupassen, und Zusammenhänge zu erkennen. Allmählich treten wir in das Zeitalter des Wassermanns (Aquarius) ein, das geprägt ist von Wissen und Wissensdurst aber auch dem Wunsch, sich selbst zu verwirklichen. Die Grundgedanken dieses kommenden Zeitalters sind rasche, tiefgreifende Veränderungen, Flexibilität und Individualität.

Diejenigen, die Yoga praktizieren, sind bereits auf dem Weg, sich selbst zu verwirklichen.

Sie haben begonnen, Antworten auf Fragen zu finden, wie z. B.: „Wer bin ich?“, „Was liegt meinem Dasein zugrunde?“, „Was ist mein Körper, mein Herz, meine Seele, mein Bewusstsein, mein Verstand, mein Geist?“, „Wie kann ich das fragile Gleichgewicht zwischen meinen eigenen Bewusstseinssebenen und der Welt um mich erhalten und damit das Gleichgewicht zwischen Herz und Hirn?“, „Wie kann ich den notwendigen Aspekt der *Bhakti* (Hingabe) finden, den ich entwickeln muss durch meine Yoga-Praxis auf meiner Yoga-Matte und außerhalb der Matte?“

Veränderungen werden erfahren – manchmal nur für einen kurzen Moment.

Katha-Upanishad definiert Yoga so: die Sinne sind frei von Wünschen, der Geist ist frei von Gefühlen und Gedanken und das Herz voller Frieden, das ist der göttliche Zustand der Glückseligkeit. Diesen nennt man Yoga.

► **Rita Keller:** Wie begleitet Yoga die Menschen durch ihre unterschiedlichen Lebensphasen bei ihrer lebenslangen Suche?

► **B.K.S.Iyengar:** Sowohl in westlichen als auch in östlichen Konzepten gibt es bestimmte soziale Stadien oder Phasen im Leben eines Menschen. Aus östlichen Konzepten stammt die folgende Klassifikation der vier Lebensphasen:

► **Brahmacharya – Kindheit bis Schulalter** Brahmacharya ist das erste der vier Lebensstadien. Es ist die, noch von körperlicher Enthaltsamkeit geprägte, Lernperiode.

► **Garhastya – Familienleben** In der zweiten Lebensphase stehen Kinder, Familie und Freunde im Vordergrund. Es ist eine sehr aktive Phase, in der die Frau im Zentrum ihrer zahlreichen Aktivitäten steht.

► **Vanaprastha – Ruhestand** In dieser dritten Lebensphase, etwa im Alter von 50 bis 60 Jahren, ist die Zeit, spirituelle Praktiken zu intensivieren. Man kann mehr Zeit mit Spaziergängen und Meditation in der Natur verbringen. Das hilft, dem alltäglichen Stress zu entkommen und sich mehr in Kontakt mit Mutter Erde zu begeben.

► **Sannyasa – Weltabgeschiedenheit** Das Altern und die Suche nach innerem Wachstum sind verbunden mit Entsagung und dem Aufgeben weltlicher Dinge und Verpflichtungen; Gelübde der Entsagung. Es ist das letzte der vier Lebensstadien.

Sich in jeder Phase zurechtzufinden ist *Sva-Dharma* (in Texten der *Upanishad* auch *Chaturashrama-Dharma* genannt): die eigene Pflicht, die eigene Verantwortung, auch Lebensaufgabe. Dies ist ein Sanskritbegriff, der aus zwei Sanskrit Wörtern besteht, „*Sva*“ bedeutet „eigen/das Selbst“, „*Dharma*“ bedeutet Aufgabe, Verantwortung. *Sva-Dharma* ist also die eigene Aufgabe, die eigene Pflicht.

► **Rita Keller:** Wie begleitet Yoga speziell Frauen aus allgemeiner Sicht durch ihre verschiedenen Lebensphasen?

► **B.K.S.Iyengar:** Glück und Unglück basieren auf unseren Gefühlen. Deshalb sollte man nicht seinen Körper für die Ursache des Unglückseins halten, sondern ihn vielmehr als etwas Heiliges betrachten. *Arogya* (Gesundheit) und *Ananda* (Glückseligkeit) gehen Hand in Hand.

In biologischer Hinsicht ist der weibliche Körper so beschaffen, dass er – je nach Lebensphase – verschiedene spezifische Funktionen erfüllen kann.

Dementsprechend durchleben die meisten Frauen vier physiologische Lebensphasen:

- Kindheit (Pubertät), Jugendalter
- Schwangerschaft und Betreuung der Kinder
- mittleres Alter mit Peri-Menopause, Menopause und Post-Menopause
- Senium

In jeder dieser vier Phasen finden physiologische Veränderungen statt und in jeder Phase muss sich die Frau mit bestimmten Problemen und inneren Konflikten auseinandersetzen. Dies hat sowohl physische und physiologische Auswirkungen, als auch Einfluss auf ihren Geist. Sie muss viel Energie aufwenden, um mit den spezifischen Lebensumständen und Veränderungen während jeder dieser Phasen zurechtzukommen.

Die physiologischen Phasen stimmen jedoch nicht genau mit den oben angesprochenen sozialen Phasen überein.

Die zweite und dritte physiologische Phase – Schwangerschaft und Menopause – finden während der zweiten sozialen Phase im *Garhastya* statt –, in der die Erziehung der Kinder und das Berufs- und Familienleben im Vordergrund stehen.

Die Post-Menopause ist meistens der dritten sozialen Phase – dem *Vanaprastha* zuzuordnen, in der man sich langsam aus dem Sturm der Aktivität zurückzieht. Motiviert von Freude und ohne weniger aktiv zu sein, ist die Frau in dieser Phase frei von jeglicher Selbst-Überhöhung, ein weiser Ratgeber und reich an Lebenserfahrung. Dem allgemeinen menschlichen Wohlergehen untergeordnet, können Frauen in dieser Phase sehr verantwortungsvolle Aufgaben anvertraut werden, wie z.B. das Leiten einer Gruppe in Friedens- wie in Kriegszeiten.

„Derjenige, der alle Phasen, eine nach der anderen durchlaufen hat, der Opfer dargebracht hat, der all seine Sinne kontrolliert hat, der die drei Schulden abgetragen hat, kann dann seinen Geist auf *Moksha* (Erlösung) richten.“

VI, Satz 34, 35
Manu Dharma Shastra von Kewal Motwani,
Ganesh & Co Private LTD, Madras, 17, Indien

Ende des Interviews vom 20. Juli 2012 in Pune, Indien

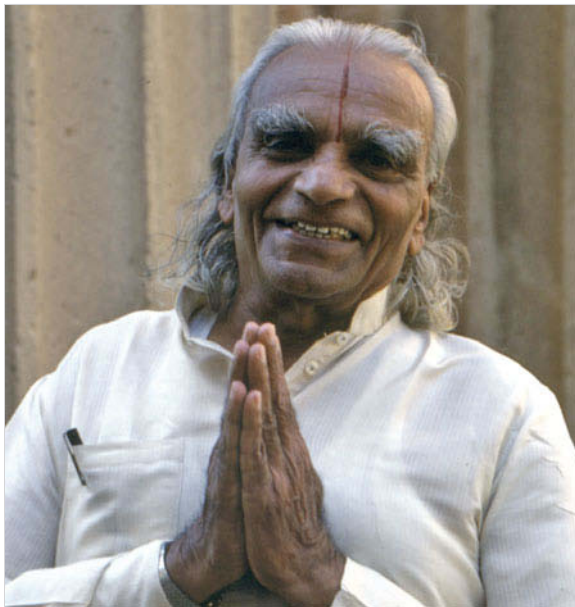


Abb. 1.2 Greetings

1.1.2 Menopause als Transformationsprozess

Wir kennen die Veränderungen im Hormonhaushalt und die Veränderungen der weiblichen Fortpflanzungsorgane (siehe auch das folgende Kapitel, Der Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper).

Aber mehr noch als das ist die Menopause auch eine Phase des Übergangs, aus der man als ein in mentaler wie psychologischer Hinsicht reiferer Mensch hervorkommen kann, um seine „alte Haut“ abzuwerfen. Solche Prozesse der Reifung und Transformation können in verschiedenen Lebensabschnitten stattfinden, z. B. Pubertät, Ehe, Mutterschaft, und die Menopause kann ebenfalls eine Phase einer solchen Transformation sein.

In manchen Kulturen, z. B. in der griechischen Kultur, wird der Begriff „Menopause“ nicht verwendet. Stattdessen wird nur der Ausdruck „Klimakterium“ benutzt, was „Stufen einer Leiter“, bedeutet. Dieser Ausdruck wird auf Männer wie auf Frauen angewandt und drückt genau das aus, was es wirklich ist.

Es heißt, dass der Körper sich alle sieben Jahre verändert, also nach 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56 und 63 Jahren. Die Griechen betrachteten die Lebensalter 35, 49 und 63 als besonders wichtig.

In unserer Gesellschaft neigen wir dazu, die Menopause mit Verlust oder Altern zu assoziieren, oder betrachten sie sogar als eine Art Krankheit. Was sie natürlich in keiner Weise ist. Im Ayurveda werden die stattfindenden Veränderungen als natürliche Identitäten der Menopause bezeichnet.

Nicht alle Frauen sind unglücklich über den Verlust der Fruchtbarkeit und der Möglichkeit, Mutter zu werden,

was etwa im Alter von 45 bis 50 Jahren zu erwarten ist. Für die meisten Frauen ist in diesem Alter das Kapitel „Kinderkriegen“ bereits abgeschlossen. Viele haben auch nicht mehr den Wunsch, die anspruchsvolle und anstrengende Rolle der Mutter noch länger zu spielen. Die meisten Frauen erkennen das Potenzial der Selbstverwirklichung und sind glücklich darüber, dass ihre Kinder beginnen, ihr eigenes Leben zu leben. Manchmal jedoch neigen Frauen dazu, sich mit einer bestimmten Lebensrolle oder –aufgabe zu identifizieren (nach dem Konzept von Assagioli und Maslow 1965).

„... Viele Frauen finden ihre Selbstidentifikation in ihrer Rolle als Ehefrau, umso mehr während der Mutterschaft – sie betrachten sich selbst, funktionieren und leben ausschließlich als Mutter. Diese Art der Selbstidentifikation vermittelt ihnen jedoch nicht die Erfahrung des reinen Selbst. ...dies hat schwerwiegende Folgen...“

Da die Unterpersönlichkeiten nur in Relation zum Selbst richtig verstanden werden können – dem inneren Kern – ist das Subjekt in einer Person, um das herum die Unterpersönlichkeiten integriert werden können und sollten, wichtig für die Definition des Selbst. Assagioli (1965) definiert es als den Punkt des reinen Selbstbewusstseins und Willens. Wir sind nicht die verschiedenen Rollen, die wir im Leben spielen, sondern Zeuge, Beobachter und Wollender, ein Regisseur. Das Selbst ist der Regisseur im Menschen. Er kann darauf trainiert werden, all die mannigfaltigen Rollen und Charaktereigenschaften von einem richtungsgebenden und losgelösten Bewusstseinszentrum aus zu regulieren und zu leiten. In der realen Welt sind wir selbst jedoch oft nicht in der Position, um dies zu tun, weil wir in unseren Gefühlen, Gedanken und Wünschen, in unseren Rollen als Eltern oder Liebende, oder in unseren beruflichen Tätigkeiten versunken sind.

Yoga als Werkzeug zur Selbstverwirklichung

Wenn Sie Yoga praktizieren, kann dies verschiedene Wirkungen und Funktionen haben. Sie werden in diesem Buch viele Kapitel finden, in denen wir uns mit den Veränderungen des Körpers während der Menopause befassen, und damit, wie Yoga Ihnen bei verschiedenen Konditionen und Problemen helfen kann. Das Ziel des Yoga ist jedoch viel mehr als das. Es geht darum, Ihr wahres Selbst zu verwirklichen, Ihre wahre Identität zu finden, und die Bewegung in Ihrem Geist und in Ihren Gefühlen zur Ruhe zu bringen.

Der Weg zur Selbstverwirklichung gemäß dem *Ashtanga-Yoga* – die acht Schritte, wie sie *Patanjali* (500 – 200 v. Chr.) formuliert hat:

- *Yama* bezieht sich auf den Umgang mit Anderen oder soziale Disziplin.
- *Niyama* bezieht sich auf den Umgang mit sich selbst oder individuelle Disziplin.

- *Asana* ist das Üben von Körperhaltungen zur physischen Disziplin.
- *Pranayama* ist die Atemkontrolle zur mentalen Disziplin.
- *Pratyahara* ist das Sich-nach-innen-Richten oder Disziplin der Sinne.
- *Dharana* ist Konzentration.
- *Dhyana* ist Meditation.
- *Samadhi* ist Selbstverwirklichung.

Alle acht Schritte durchdringen einander und sind voneinander abhängig. Sie scheinen unterschiedlich zu sein, führen aber alle zum selben Ziel. Wie die Strahlen der Sonne gebrochen werden, um das Farbspektrum zu bilden, wurde Yoga in acht Komponenten unterteilt, die alle miteinander verflochten sind.

Auch Menschen, die sich nicht für die spirituellen Aspekte des Yoga interessieren, können ihre körperliche Gesundheit durch Yoga verbessern. Körperliche und geistige Gesundheit sind für alle Menschen wichtig, ganz gleich, ob sie weltliche Ziele erreichen oder sich selbst verwirklichen wollen.

Yoga erfüllt den Gläubigen ebenso wie den Atheisten und den Agnostiker.

Tatsächlich wurden viele Atheisten und Agnostiker durch Yoga zu Gläubigen, und es ist eine der Schönheiten des Yoga, dass es seine Türen allen öffnet. Sogar *Sannyasins*, die sich von der Welt abgekehrt haben, können von der Praxis des Yoga profitieren, denn alle Menschen brauchen die Gesundheit und die mentale Ausgeglichenheit, die Yoga schaffen kann. Allen, die körperliches Wohlergehen, mentalen Frieden oder geistige Konzentration suchen, gibt Yoga das, was sie sich wünschen, und stellt sie alle zufrieden.

„Das Studium der acht Glieder des Yoga führt zur Reinigung des Körpers, des Geistes und des Intellekts; die Flamme der Erkenntnis wird am Brennen gehalten und Unterscheidungskraft wird erworben.“

„yoganganusthanadasuddhiksaye jnanadipiravivekakyateh.“

Patanjali II,28

Nach *Patanjali* müssen die Seele, der Intellekt, der Geist und die Organe zusammenwirken, um Selbstverwirklichung zu erreichen.

Der Suchende muss eine dreifache Suche unternehmen:

- *Bahiranga Sadhana* (äußere Suche),
- *Antaranga Sadhana* (innere Suche), und
- *Antaratma Sadhana* (spirituelle Suche).

Die ► Abb. 1.3 soll dem Leser helfen, die dreifache Suche besser zu verstehen.

Bahiranga Sadhana – das Streben nach äußerlicher Reinheit

Der Körper ist der Tempel der Seele. So, wie ein sauberer Tempel reine Gedanken hervorruft, führt ein sauberer Körper zu einem reinen Geist und ist daher ein geeigneter Wohnsitz für das Selbst.

In der *Yogashikhopanishad* wird die Wichtigkeit eines reinen Körpers wie folgt erklärt:

„Der Körper ist ein Tempel und die Seele darin ist wie *Shiva*. Deshalb lege Deine Ignoranz ab und verehere den Körper und betrachte ihn als den Wohnsitz Gottes.“

„Deho devalayah proktaha sa jivaha kevalaha shiva
Tyajadajnananirmalyam soham bhavena pujayet“

(Y.Up.) 1,168

Gott hat uns den Körper als Kapital gegeben, um uns selbst zu verwirklichen. Wie ein gerissener Geschäftsmann sein Kapital einsetzt, um seine Ziele zu erreichen, muss auch der Körper sorgfältig durch *Yama*, *Niyama*, *Asana*, und *Pranayama* trainiert werden. Er muss in einen gesunden und stabilen Zustand gebracht und in diesem Zustand gehalten werden.

Der erste Schritt auf dem Weg zur Selbstverwirklichung besteht darin, den Körper rein und frei von Krankheiten zu halten. Das ist *Bahiranga Sadhana* – das Streben nach äußerlicher Reinheit.

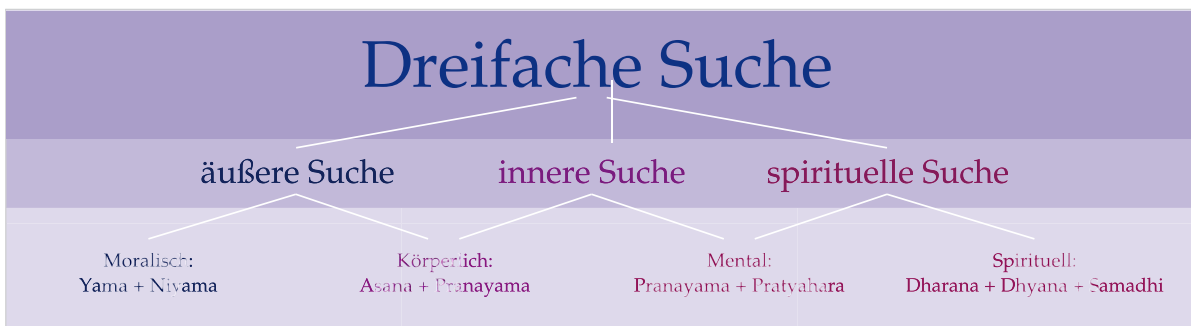


Abb. 1.3 Dreifache Suche

Antaranga Sadhana – das Streben nach innerer Reinheit

Wenn die Reinheit des Körpers erreicht ist, besteht der nächste Schritt darin, die Reinheit des Geistes zu bewahren. Dazu muss man verstehen, wie der Geist funktioniert. Um Wissen über die äußere Welt zu erhalten, macht der Geist Gebrauch von den fünf Sinnesorganen: Nase, Zunge, Augen, Ohren und Haut. Der Geist stellt Anforderungen und die Organe folgen dem Geist, um diese Anforderungen zu erfüllen. Der Reinigungsprozess ist eine große Hilfe, wenn es darum geht, den Geist und die Sinnesorgane zu kontrollieren.

Der Geist hat sechs erklärte Feinde: Lust, Zorn, Gier, Versuchung, Stolz und Eifersucht.

Um diese Feinde zu besiegen, die der Selbstverwirklichung im Wege stehen, sind *Pranayama* (Atemkontrolle) und *Pratyahara* (Disziplin der Sinne) von besonderer Bedeutung.

In der *Hathayoga Pradipika* wird die Bedeutung des Atems wie folgt betont:

„Unstetes Atmen führt zu einem unsteten Geist; ruhiges Atmen führt zu einem ruhigen Geist. Die beiden gehen Hand in Hand. Kultiviere daher eine ruhige und gleichmäßige Atmung; dadurch wird der Geist kontrolliert und das Leben eines Yogi wird verlängert.“

„Cale vate calam chittam niscala niscalam bhavet
Yogi sthanutvamapnoti tato vayum nirodhayet“
(Hathayoga Pradipika) II, 2

Desweiteren heißt es dort:

„Der Geist ist der Herr der Sinne, der Atem ist der Herr des Geistes, das Nervensystem ist der Herr des Atems; Nervenruhe und Konzentration hängen ausschließlich ab vom gleichmäßigen, geschmeidigen und rhythmischen Klang von Einatmung und Ausatmung.“

„Indriyanam mano natho manonathastu marutaha
Marutasya layo nathaha sa layo nadamashritaha“
(Hathayoga Pradipika) IV, 29

Innere Reinheit wird also durch Kontrolle der Sinne und des Geistes erreicht, was zur Selbstkontrolle führt. Danach ist der Schüler bereit für den nächsten Schritt.

Antaratma Sadhana – die Aufgaben der Seele

In diesem Stadium erreicht der Geist Ausgeglichenheit und Konzentration und ist auf die Seele gerichtet. Jetzt können die drei letzten Schritte des *Ashtanga-Yoga* – *Dharana* (Konzentration), *Dhyana* (Meditation) und *Samadhi* (Selbstverwirklichung) – kultiviert werden.

Der Suchende lebt in der Seele, ist aktiv, aber frei von Ego und niedrigerem Selbst. Tatsächlich gibt es zu diesem Zeitpunkt kein Bewusstsein der eigenen Existenz, weil man über sinnliche Freuden und Wissen hinaus gelangt ist.

Ewige Glückseligkeit wurde gefunden.

Literatur

Assagioli R. Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques, New York: Hobbs, Dormann & Company; 1965

Kapitel 2

Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper

2.1 Hormoneller Zyklus und
Menopause

20



2 Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper

2.1 Hormoneller Zyklus und Menopause

Bereits vor der Geburt entstehen in den Ovarien der Frau etwa 200.000 unreife Eizellen (Oozyten). Jede Eizelle ist in ein Nest aus umgebenden Zellen eingebettet. Zusammen bilden sie sogenannte Follikel. In der Pubertät, wenn bei einer jungen Frau der erste Menstruationszyklus (Menarche) einsetzt, beginnt ein komplexes hormonelles Zusammenspiel, das vom Gehirn gesteuert wird. Taktgeber ist der Hypothalamus. In einem bestimmten Takt setzt der Hypothalamus ein Hormon frei, das die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) stimuliert (GnRH- Gonadotropin Releasing Hormon). Im Sinne einer positiven Reaktion setzt die Hypophyse daraufhin Hormone frei, welche die Follikel im Eierstock zu Wachstum anregen (FSH, Follicle Stimulating Hormone). Während die Follikel wach-

sen und reifen, produzieren sie steigende Mengen an Östrogen, die sie an das Blut abgeben. Die konstant steigende Konzentration von Östrogen sendet ein negatives Feedback an den Hypothalamus und die Hypophyse, sie produzieren daher weniger stimulierende Hormone. Das ist die erste Phase des Menstruationszyklus, die auch als Follikelphase bezeichnet wird.

Zu einem Zeitpunkt, an dem die Konzentration von Östrogen bereits angestiegen ist und das Gehirn weniger Hormone aussendet, die das Wachstum der Follikel stimulieren, sind jedoch bereits ein oder zwei Follikel in ihrem Reifungsprozess von dieser Stimulation unabhängig geworden. Sie wachsen weiter, während die anderen Follikel das Wachstum einstellen. Die ansteigende Konzentration an Östrogen und der niedrige Spiegel des stimulierenden Hormons (FSH) bewirken, dass die Hypophyse ein weiteres Hormon ausschüttet, das den Eisprung auslöst (LH, luteinizing hormone). Der reife Follikel entlässt

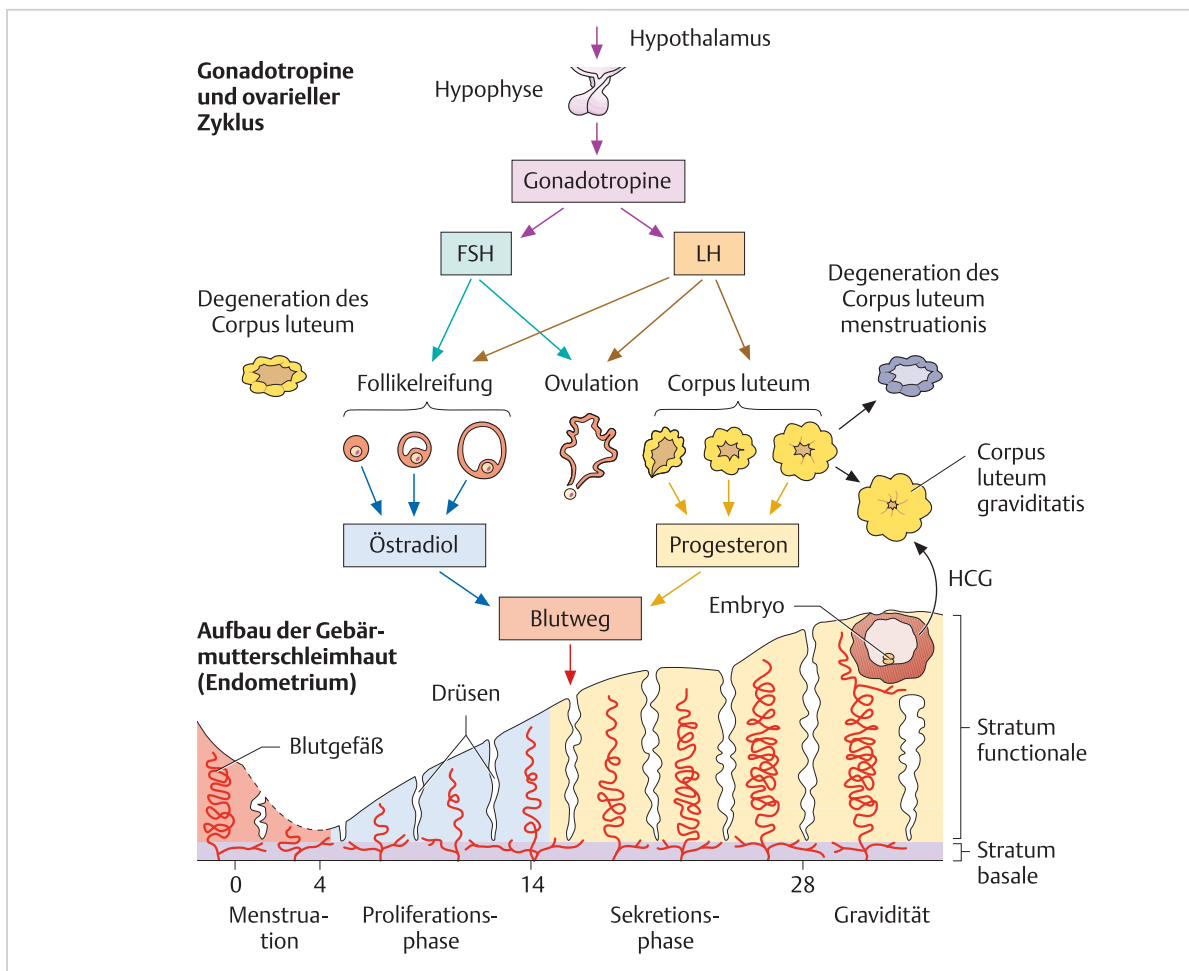


Abb. 2.1 Menstruationszyklus.

die Eizelle aus dem Zellverband in Richtung Eileiter, wo sie durch den Eitrichter aufgefangen wird.

Der im Ovar verbleibende Zellverband wandelt sich zum Gelbkörper um und produziert in der zweiten Zyklushälfte das Gelbkörperhormon (Progesteron). Normalerweise produzieren die Zellen des Gelbkörpers für etwa 14 Tage das Hormon Progesteron. Danach sinkt die Konzentration an Progesteron wieder. Als Folge davon wird die Schleimhaut, welche die Gebärmutter auskleidet, abgestoßen und die Menstruation beginnt. Wurde jedoch die Eizelle befruchtet, bildet sie Hormone, die den Gelbkörper erhalten, damit so lange Progesteron produziert wird, bis die Plazenta in der Lage ist, die Progesteronproduktion zu übernehmen.

Dieses komplexe Zusammenspiel von positivem und negativem Feedback der verschiedenen Hormone ist notwendig, um die zwei Phasen des weiblichen Zyklus und die Ovulation zu unterstützen und damit die Fruchtbarkeit der Frau zu gewährleisten.

Die Menopause ist ein natürlicher Prozess im Leben der Frau. Mit dem Älterwerden produzieren die Eierstöcke (Ovarien) der Frau weniger Hormone (Östrogene).

Definition

Menopause ist definiert als die letzte spontane Menstruationsblutung, die als solche jedoch erst nach einem Jahr, also retrospektiv, erkannt werden kann (sofern keine andere Ursache vorliegt).

Die Menopause kann jedoch auch künstlich induziert werden, z.B. durch Medikamente, Operation oder Bestrahlung. Wird jedoch nur die Gebärmutter (Uterus) operativ entfernt und die Ovarien bleiben erhalten, endet zwar die Menstruationsblutung, der ovarielle Zyklus der Hormonproduktion aber bleibt bestehen.

2.1.1 Veränderungen im Körper der Frau während der Menopause

Das mittlere Alter der Menopause liegt bei 51 Jahren. Allerdings beginnen die hormonellen Veränderungen bereits schon früher. Die Hormonproduktion nimmt bei Frauen bereits mit Ende 30 ab. Wenn durch die Abnahme der Hormonproduktion erste Symptome entstehen, wie Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus oder typische Beschwerden wie Hitzewallungen oder vaginale Trockenheit auftreten, beginnt eine Übergangszeit von der reproduktiven in die nicht mehr reproduktive Phase. Diesen Übergang bezeichnet man auch als Klimakterium oder spricht von den Wechseljahren. In diesem Buch benutzen wir für die Übergangszeit den Begriff Perimenopause. Das Wort *Perimenopause* bedeutet eigentlich „um die Menopause herum“, weil die Perimenopause laut Definition erst ein Jahr nach der Menopause endet. Denn

der Zeitpunkt der letzten Regelblutung kann nur retrospektiv festgelegt werden, nämlich erst dann, wenn während einem Jahr danach keine weitere Blutung mehr aufgetreten ist. Die Zeit direkt nach der Menopause wird auch *Postmenopause* genannt. Es besteht also ein Jahr Überlappung zwischen Peri- und Postmenopause.

Einige Frauen erfahren die Menopause schon in jüngem Alter. Wenn die Menopause vor dem 45. Lebensjahr eintritt, spricht man von einer *frühen Menopause* (etwa 5 % aller Frauen), vor dem 40. Lebensjahr von einer *vorzeitigen Menopause* (etwa 1 % aller Frauen).

► **Frauen leben in der Regel viel länger, als ihre fruchtbare Phase andauert** Für diese Tatsache gibt es eine recht (bio-) logische Erklärung in Form der Mutter-Großmutter-Hypothese. Es scheint für die menschliche Spezies von Vorteil zu sein, dass eine Frau in der Lage ist, ihre Kinder bis ins Erwachsenenalter hinein zu begleiten und dass ihre Fruchtbarkeit endet, wenn die nächste Generation in der Lage ist, Nachwuchs zu bekommen. Dann kann sie ihre Tochter/ Schwiegertochter darin unterstützen, die Enkelkinder großzuziehen.

Ovarien produzieren weniger Hormone und es kann zu Hitzewallungen kommen

Mit der Zeit werden die Zellen der Follikel weniger empfindlich für die stimulierenden Hormone des Gehirns und produzieren weniger weibliche Geschlechtshormone. Das ist in der Regel ein langsamer Prozess, wenn kein anderer medizinischer Grund vorliegt. Die Ovarialfunktion nimmt während einiger Jahre ab. Während dieser Zeit beobachten Frauen oft Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus. Die Frau wird weniger fruchtbar, weil weniger Menstruationszyklen zwei Phasen mit einer Ovulation haben. Neben einem unregelmäßigen Zyklus können ebenfalls Hitzewallungen, das sogenannte *klimakterische Syndrom* auftreten. Die Hitzewallungen werden durch die übergeordneten Zentren im Gehirn, dem Hypothalamus und der Hypophyse ausgelöst. Wenn die Ovarien weniger Östrogen produzieren als normal, steigern die übergeordneten Zentren im Gehirn ihre Aktivität und senden mehr stimulierende Hormone aus. Der Hypothalamus selbst ist zuständig für den Wärmehaushalt unseres Körpers und erfüllt diese Aufgabe mithilfe des vegetativen Nervensystems (Sympathikus und Parasympathikus). Eine Überaktivität des Hypothalamus durch sinkende Östrogenspiegel wird als die Hauptursache angesehen, warum der Wärmehaushalt außer Kontrolle gerät und Hitzewallungen entstehen.

Hilfreiche Yogaübungen

Yoga soll einen ausgleichenden Effekt auf das autonome Nervensystem haben. In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie Yogasequenzen, die bei Hitzewallungen helfen sollen. Die empfohlenen Haltungen werden im Yoga als kühlend beschrieben (vor allem Vorwärtsbeugen und der Schulterstand-Zyklus). Ebenso kennen wir im Yoga Haltungen, die Hitze im Körper erzeugen können, hierzu gehören besonders Rückwärtsbeugen und der Kopfstand, welche bei klimakterischen Beschwerden nicht empfohlen werden. In einigen wissenschaftlichen Studien über Iyengar Yoga für Frauen mit Brustkrebs gab es Hinweise, dass Yoga sich positiv auswirkt bei Frauen, die sich einer Hormontherapie unterziehen mussten und deshalb unter klimakterischen Beschwerden litten.

Östrogene in der Postmenopause

Die Postmenopause ist charakterisiert durch stabile, niedrige Konzentrationen an Östrogenen (Östradiol) im Blut. Die Follikel der Ovarien produzieren keine Östrogene mehr. Östrogene sind eine Gruppe von Hormonen, die als Steroidhormone bezeichnet werden, sie werden aus Cholesterin gebildet. Ihre direkte Vorstufe bei der Bildung (Pro-Hormone) sind Androgene (männliche Geschlechtshormone). Entsprechend ihrer chemischen Struktur werden hauptsächlich drei Östrogene unterschieden: Östron, Östradiol, und Östriol. Östradiol ist das wichtigste zirkulierende Hormon im Körper einer fruchtbaren Frau, wohingegen in der Schwangerschaft Östriol am wichtigsten ist. Nach der Menopause ist Östron das wichtigste Hormon.

In der Pubertät bewirkt die steigende Konzentration an Östradiol die Entwicklung der sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale, wie das Wachstum der Brust und Gebärmutter, sowie der Gebärmutter Schleimhaut während des Menstruationszyklus. Östradiol unterstützt außerdem die Feuchtigkeit in der Vagina, Anschwellen der Vaginalwand, sowie die sexuelle Funktion und sexuelles Verlangen. Auch bei Männern sind Östrogene wichtig für eine gesunde Libido und das Heranreifen der Spermien.

Wenn der Spiegel an Östradiol langsam absinkt, bilden sich in der Regel auch die Brüste und sexuellen Organe zurück (Involution). Viele Frauen beschreiben weniger sexuelles Verlangen und Probleme beim Geschlechtsverkehr wegen Trockenheit in der Vagina. Diese Effekte auf die Sexualorgane und die sexuelle Funktion werden von Frauen jedoch unterschiedlich erlebt und empfunden und hängen auch von der sexuellen Aktivität der Frau ab. Viele Frauen beschreiben auch innerlich mehr Freiheit und Erfüllung in ihrem Liebesleben, z. B. weil die Kinder das Haus verlassen haben.

Hilfreiche Yogaübungen

Besonders alle „supine poses“ und die Sitzhaltungen weiten das Becken und verbessern die Blutzirkulation und damit die Gesundheit und Funktion der Sexualorgane. Aber auch Stehhaltungen, wie Virabhadrasana II verbessern Durchblutung und die Feuchtigkeit der Vagina.

► **Stoffwechsel** Generell fördert Östradiol den Stoffwechsel. Es hat zusätzlich einen günstigen Effekt auf den Cholesterinspiegel, da es das „gute Cholesterin“, HDL (aber auch die Triglyceride) erhöht, hingegen das „schlechte Cholesterin“, LDL, vermindert. Frauen nach der Menopause haben ein erhöhtes Risiko für koronare Herzerkrankung und Herzinfarkt, obwohl die Mechanismen noch nicht vollständig verstanden sind. Nach der Menopause nehmen Frauen tendenziell an Gewicht zu und lagern Fettgewebe besonders an Taille und Bauch an (Stammfettsucht). Neben der Erklärung eines schwächeren Stoffwechsels könnte es ebenfalls sein, dass der Körper Fettgewebe aufbaut, weil die Fettzellen- wie ein endokrinologisches Organ- in der Lage sind, Östrogen zu produzieren.

Um den Stoffwechsel zu steigern, Gewichtszunahme zu vermeiden und das Risiko für eine koronare Herzerkrankung zu reduzieren ist es wichtig, körperlich aktiv zu sein. Iyengar Yoga arbeitet mit sehr aktiven Haltungen und verbessert dadurch den Stoffwechsel, die Blutgerinnung und den Flüssigkeitshaushalt, sowie die Funktion des Muskelsystems.

► **Muskelsystem** Es ist ein verbreitetes Phänomen, dass Frauen und Männer mit dem Alter Muskelmasse verlieren. Nach dem 50. Lebensjahr liegt der mittlere Verlust an Muskelmasse und Muskelkraft bei 1–2% pro Jahr, was nach dem 70. Lebensjahr noch weiter ansteigt. Ab einem Alter von 80 Jahren leiden 50% an stark verminderter Muskelmasse (Sarkopenie), was durch unsere immer älter werdende Gesellschaft immer häufiger zu körperlicher Einschränkung und Behinderung führt. Die ursächlichen Faktoren für Sarkopenie sind vielfältig. Änderungen im Hormonstatus während der Menopause scheinen eine wichtige Rolle zu spielen, ebenso wichtig ist aber auch ein Mangel an körperlicher Aktivität und Veränderungen im zentralen und peripheren Nervensystem, sowie mangelnde Ernährung (weniger Kalorien und zu wenig Proteine). Androgene haben einen anabolischen Effekt auf die Muskulatur. Durch die geringere Konzentration an Sexualhormonen während der Perimenopause kommt es bei der Frau ebenfalls zu einer Reduktion der Androgene, so dass der Muskelabbau überwiegt und die Muskelfunktion abnimmt. Auch bei den Männern vermindern sich der Testosteronspiegel und die Androgene mit dem Alter. Bei der Sarkopenie vermindert sich die Anzahl der Mus-

kelfasern (Typ I und Typ II Fasern). Ebenfalls kommt es zu einem Verlust der funktionellen Einheiten des Muskels, wo die aktivierenden Impulse des Nervensystems über Motoneuronen auf den Muskel übertragen werden. Durch Abnahme der neuromuskulären Funktion gehen Muskelfasern zugrunde und Fett oder Bindegewebe wird in den Muskel eingelagert.

Generell hat jede Art von körperlicher Aktivität einen protektiven Effekt auf die Muskelmasse und die Muskelfunktion.

In wissenschaftlichen Studien mit postmenopausalen Frauen hat jedoch besonders das *Resistance Training* einen positiven Effekt auf die Muskelkraft gezeigt. Es handelt sich dabei um eine Form des Krafttrainings, bei der Muskelanspannung gegen einen Widerstand ausgeführt wird. Es ist ein *isotonisches Training*, wenn sich der Körper gegen eine entgegengesetzte Kraft bewegt und es ist *isometrisch*, wenn der Körper entgegen einer bestimmten Kraft die Anspannung hält. Yoga nach Iyengar zeigt in gewisser Weise Ähnlichkeiten zu dem *Resistance Training*, da zum einen in den Yogahaltungen das eigene Körpergewicht in verschiedenen Positionen gegen die Schwerkraft gehalten wird, zum anderen werden agonistische und antagonistische Muskelgruppen in den Yogahaltungen gleichzeitig angespannt. Ein weiterer Vorteil des Yoga ist ebenfalls die Steigerung der Flexibilität und die Arbeit mit allen Muskelgruppen des gesamten Körpers, um die neuromuskuläre Kontrolle zu stärken und zu bewahren.

Knochendichte

Östrogen hat einen protektiven Effekt für die Knochen, es reduziert den Knochenabbau und stärkt den Knochenaufbau. Deshalb unterliegen Frauen nach der Menopause einem höheren Risiko für die Entstehung von Osteoporose, einer Verminderung der Knochenmasse und der Knochendichte durch Demineralisierung des Knochens mit erhöhtem Risiko für Frakturen. Frauen nach der Menopause zeigen außerdem ein deutlich höheres Auftreten von symptomatischer Arthrose. Dabei handelt es sich um den Verschleiß von Gelenken mit Zerstörung des Gelenkknorpels. Die Rolle des Östrogens ist diesbezüglich jedoch noch nicht geklärt.

Unabhängig von der Menopause haben die Knochen einen sehr aktiven Stoffwechsel. Es gibt Zellen im Knochen, die für den Knochenabbau zuständig sind und Zellen, die für den Knochenaufbau zuständig sind. Bei Erwachsenen wird etwa 10 % des Knochengewebes jedes Jahr abgebaut und durch neue Knochensubstanz ersetzt. Ein sehr wichtiger Faktor für die Balance zwischen Aufbau und Abbau sind neben Östrogen die Druck- und Zugkräfte, die auf den Knochen einwirken, also das Gewicht, welches auf dem Knochen lastet und die Muskeln, die an ihm ziehen.

Yoga kann sich positiv auf die Gesundheit der Knochen auswirken, da es mit ganz verschiedenen Körperhaltungen arbeitet, wo Muskeln beansprucht werden, die wir normalerweise nicht benutzen. Durch Umkehrhaltungen wie Hand- und Kopfstand, tragen andere Knochen als üblich das Körpergewicht. Yoga stimuliert durch die Vielfalt der Asanas die Muskeln und Knochen des gesamten Körpers.

Für einen gesunden Knochenstoffwechsel ist außerdem eine ausgewogene Ernährung wichtig. Daher sollten Frauen in der Menopause auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D und Calcium achten und besonders viele Milchprodukte, frische Früchte und Gemüse zu sich nehmen. Es ist außerdem zu empfehlen, auf Nikotin und Alkohol zu verzichten.

Gelenke

Ein weiterer wichtiger Aspekt für die Gesundheit der Gelenke ist das sogenannte *Containment*. Das Hüftgelenk beispielsweise ist ein Kugelgelenk, wobei der Hüftkopf zu einem großen Teil von der Gelenkspfanne umschlossen wird (Nussgelenk). Diesen engen Kontakt nennt man auch *Containment*, dadurch wird das Gewicht des Oberkörpers im Stand auf eine große Fläche des Hüftkopfes übertragen und an die untere Extremität weitergegeben. In der Menopause werden die Bänder des Hüftgelenkes, welche diesen engen Kontakt der Gelenkpartner sichern, weniger straff, weil die Kollagenfasern an Wassergehalt verlieren können. Daher kann es sein, dass der Hüftkopf aus der zentralen, gut umschlossenen Position aus der Gelenkspfanne weicht. Das Körpergewicht kommt dann nicht mehr zentral, sondern exzentrisch auf den Hüftkopf. Knochenanteile, die dadurch weniger Druck bekommen, können entkalken und andere, mit mehr Druck, können zusätzlich Knochengewebe (Osteophyten) anlagern. Dies kann zu Arthrose führen, das freie Gelenkspiel wird behindert, es kann zu Bewegungseinschränkung, Schmerzen und Gelenksteifheit kommen. Durch Schonung können Muskeln weiter atrophieren und die Bänder schwächer werden. Oft sind hier die großen Gelenke des Körpers betroffen, die das Körpergewicht tragen.

Hilfreiche Yogaübungen

Alle Yoga Asanas arbeiten an einem guten *Alignment*, einer geraden Ausrichtung des Körpers und speziell in den Standhaltungen oder in Haltungen wie *Supta Padangushthasana* wird daran gearbeitet, dass der Hüftkopf im Hüftgelenk zentralisiert und mithilfe der Muskulatur in die Gelenkspfanne gezogen wird.

Blasenfunktionsstörungen in der Menopause

Stressinkontinenz ist ein weit verbreitetes Problem in der Menopause, häufig beginnen Blasenfunktionsstörungen bereits früher, wenn Frauen vaginal entbunden haben. Denn Stressinkontinenz entsteht durch eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur. Bei erhöhtem Druck im Bauchraum (Husten, Niesen, Tragen schwerer Lasten) kommt es zu unwillkürlichem Abgang von Urin. Daher ist Beckenbodentraining nach der Geburt besonders wichtig für eine gute Rückbildung. Aber auch in der Menopause ist es von großem Vorteil, den Beckenboden zu stärken, da sich eine Muskelschwäche hier verstärken kann und auch die Bänder, welche die Beckenorgane in ihrer Position halten, schwächer werden können, was die Blasenkontrolle zusätzlich beeinträchtigen kann. Auch eine Dranginkontinenz kommt in der Menopause häufiger vor. Durch Irritation der glatten Blasenmuskulatur und des Sphinkters entsteht schon bei geringen Mengen an Urin das Gefühl, zur Toilette zu müssen. Auch Krämpfe können auftreten.

Hilfreiche Yogaübungen

Um Stressinkontinenz entgegenzuwirken, ist es sehr wichtig, den Beckenboden zu stärken. Eines der besten Asanas ist *Maha Mudra*, bei dem das Perineum und der gesamte Beckenboden angehoben, in den Körper hinein gezogen und danach wieder entspannt wird. Auch die gerade Ausrichtung des Beckens fördert die Gesundheit des Beckenbodens. Das Alignment von Sitzbeinen, Steiß- und Schambein in die Gesamtstruktur des Körpers (z. B. in *Tadasana*) fördert das Bewusstsein für den Beckenboden und schützt ihn vor dem Druck der Bauchorgane. Wird diese Arbeit in den Umkehrhaltungen geübt (z. B. *Shirshasana*), wird die Last der Schwerkraft auf den Beckenboden sogar umgedreht. Auch die Aktivierung der angrenzenden Muskulatur kann den Beckenboden zusätzlich tonisieren (z. B. Adduktoren, tiefe Außenrotatoren der Hüfte, Ileopectas).

Für einen gesunden Beckenboden ist es ebenso wichtig, die Muskulatur auch zu entspannen. Dies ist besonders wichtig bei Dranginkontinenz. Hier können Asanas helfen, die das Becken weiten und die Durchblutung fördern und den Beckenboden entspannen (z. B. *Supta Baddha Konasana*).

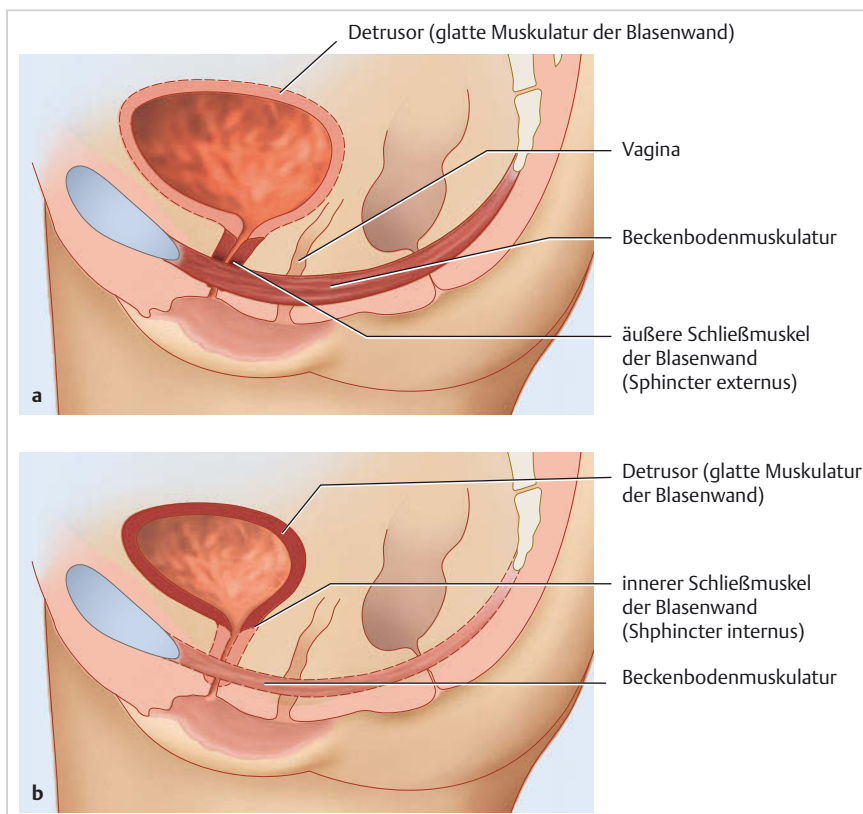


Abb. 2.2 Zusammenwirken von Detrusor und Verschlussapparat während der **a** Füllungs- und **b** Entleerungsphase. (Neuzeichnung)

Haut und Haare

Die hormonellen Veränderungen der Menopause können zu einem weniger dichten, trockenen Haar führen. Einige Frauen verspüren trockene, juckende Haut, da auch die Haut an Feuchtigkeit verliert. Gelegentlich wird auch über eine rissige Haut, Hautrötungen oder elektrisierende Empfindungen berichtet. Die Haut ist reizbarer.

Hilfreiche Yogaübungen

Besonders in den Umkehrhaltungen (Kopfstand) wird die Durchblutung der Gesichtshaut und der Kopfhaut gefördert, die Haarwurzeln werden stimuliert. Im *Sarvangasana-Zyklus* und in Vorwärtsbeugen soll das beruhigende Nervensystem (Parasympathikus) gefördert werden.

Zusätzlich förderlich für Haut und Haare ist auch eine gesunde Ernährung mit Vitamin D und E, sowie ungesättigten Fettsäuren (z. B. in kaltgepresstem Olivenöl) und ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Mentale und psychologische Veränderungen in der Menopause

Änderungen des Hormonspiegels können einen negativen Effekt auf die Stimmung haben, wie sie z. B. auch bei Frauen in Wochenbett und Stillzeit auftreten. Auch in der Menopause kann es zu Depressionen und Stimmungsschwankungen kommen. Es wird auch darüber diskutiert, welche Rolle die innere Einstellung einer Frau, aber auch der Gesellschaft, hier spielen.

Jedenfalls berichten viele Frauen, die unter Stimmungsschwankungen während Menstruation und Menopause gelitten haben, dass sie die Zeit der Postmenopause genießen können, weil sie sich von den hormonellen Schwankungen befreit fühlen und emotional stabiler sind.

Östrogen unterstützt ebenfalls die Gehirnfunktion, insbesondere die kognitiven Fähigkeiten, Sprache und Gedächtnis. Einige Frauen haben in der Menopause Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen und Wortfindungsstörungen. Gedächtnis und Konzentration kann aber sehr gut durch Training verbessert werden, dies gilt auch für die Zeit der Menopause.

Hilfreiche Yogaübungen

Umkehrstellungen verbessern die Blutzirkulation im Gehirn, was unterstützend wirken kann. Yoga trainiert auch die Konzentrationsfähigkeit, da die Aufmerksamkeit während des Übens auf bestimmte Körperpartien fokussiert und schlussendlich auf den gesamten Körper ausgedehnt wird. So entsteht aus Konzentration Meditation im Asana. Durch Yoga sollen die Fluktuationen des Geistes zur Ruhe kommen („*yoga citta vritti nirodah*“, 1. Sutra der *Patanjali Yoga Sutren*), das beinhaltet auch emotionale Stabilität.

2.1.2 Hormonersatztherapie in der Menopause

Während der letzten 10 Jahre gab es verschiedene Meinungen zur Hormonersatztherapie (HRT).

Direkt nach den ersten Publikationen der Women's Health Initiative (WHI) 2002 sank die Rate der HRT Verschreibungen um 50–70%. Besonders das erhöhte Risiko für Schlaganfall, venöse Thromboembolien und Brustkrebs unter einer Kombinationstherapie aus Östrogenen und Gestagenen führte zu dieser Abkehr von der HRT. Seitdem zeigen viele Folgestudien ein etwas genaueres Bild. Diesen Studien zufolge erhöht eine orale Östrogen-therapie in der Tat das Risiko für venöse Thromboembolien. Werden Östrogene jedoch transdermal angewendet (als Hormonpflaster oder -gel) entsteht kein erhöhtes Risiko. Das Risiko für einen Schlaganfall ist zudem sehr stark altersabhängig, so ist das absolute Risiko klein bei gesunden Frauen im Alter von 50–60 Jahren. Das Risiko für Brustkrebs scheint abhängig zu sein von der Art der HRT. Eine alleinige Einnahme von Östrogenen scheint das Risiko für Brustkrebs nicht zu erhöhen, wenn sie kürzer als 7 Jahre lang erfolgt, stattdessen zeigen Studien eine Reduktion des Brustkrebsrisikos unter einer reinen Östrogentherapie. Auf der anderen Seite soll eine Kombinationstherapie von Östrogenen und Gestagenen bereits nach einer Einnahme von 5 Jahren das Risiko für Brustkrebs erhöhen, wobei das Risiko anscheinend auch von der Art des Gestagens und der verwendeten Dosis abhängt. Ohne Zweifel hat eine HRT einen positiven Effekt auf die Knochen, den Darm und den Zuckerstoffwechsel (Prävention von Diabetes). Wenn eine HRT innerhalb von 10 Jahren nach der Menopause begonnen wird, verringert sich das Risiko für eine koronare Herzerkrankung. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren behandelnden Arzt.

Kapitel 3

Die Energiestruktur des Körpers nach der Yoga-Philosophie

3.1	Was ist Energie?	28
3.2	Wie formt sich unser Leib?	28
3.3	Grundprinzipien des Ayurveda	36



3 Die Energiestruktur des Körpers nach der Yoga-Philosophie

3.1 Was ist Energie?

Energie ist Hitze, Licht, Schwerkraft, Magnetismus, Elektrizität, ist die Urkraft für alles was sich bewegt und gleichzeitig die Antriebskraft. Sie erschafft, bringt hervor, entwickelt, erzeugt, schützt, organisiert und zerstört. Sie ist in allem was lebt und sich bewegt, sie ist im kleinsten Atom, in jeder Zelle des Körpers, in einem Stein sowie im Blatt eines Baumes.

Diese Energie wird in Japan *Ki*, in China *Qi* und in Indien (Sanskrit) *pranische Energie* oder kurz *Prana* genannt. *Prana* wird auch je nach Sprachgebrauch oft mit Lebenskraft, Wind, Lebenshauch, Odem u.a. Begriffen übersetzt.

Für BKS Iyengar wird diese (Schöpfungs-)Energie nirgendwo besser beschrieben als in der Bibel. Die Schöpfungsgeschichte beginnt mit dem Satz: „Und Gottes Atem bewegte sich über den Wassern“ (1. Buch Mose, Genesis: 1.2).

Auch der Mensch ist ein Geschöpf. Jeder Mensch hat seinen Ursprung im Schöpfungsakt. Das menschliche Leben beginnt mit einem Atemzug, wird erhalten durch den Atem und endet mit dem letzten Atemzug. Unser Leben basiert auf Energie = Atem = *Prana*.

3.2 Wie formt sich unser Leib?

Unser Leib entsteht aus Nahrung (im Sanskrit: *Anna*). Der Leib entsteht also aus der Nahrung, die unsere Mutter während der Schwangerschaft zu sich nimmt. Unseren Leib haben wir unserer Mutter zu verdanken und damit auch eigentlich ihrer Mutter usw. Wir sprechen oft von „Nachhaltigkeit“. Auf den Körper bezogen bedeutet das auch, dass jede Mutter nicht nur für ihr eigenes Kind Verantwortung trägt, sondern für ihre Enkelkinder usw.

Die Nahrung selbst besteht aus den 5 Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther und bildet entsprechend den Körper aus den 5 Elementen. Die Elemente Erde und Äther sind feststehend und können nur durch die Elemente Luft, Feuer und Wasser verändert werden. Das gilt sowohl außerhalb wie innerhalb unseres Körpers. So dass im Yoga oft von der „Nahrungshülle“ gesprochen wird. Um Nahrung zu verstoffwechseln braucht es Energie (= *Prana*)“.

3.2.1 Die Samkhya-Philosophie – Der Kosmos in uns

Samkhya (auch *Sankhya*) bedeutet wörtlich „Aufzählung“ oder „das, was etwas in allen Einzelheiten beschreibt“, und ist eine der sechs Schulen der klassischen indischen

Philosophie. In der traditionellen Geschichtsschreibung gilt der Weise *Kapila* als Begründer der *Samkhya*-Schule. Es ist eines der ältesten, möglicherweise sogar das älteste philosophische System Indiens.

In der *Samkhya*-Philosophie besteht das Universum aus zwei ewigen Wirklichkeiten:

- *Purusha* das reine, universelle oder transzendente Selbst; grenzenlos und ohne Beschränkungen durch seinen physischen Körper und
- *Prakriti* (Natur) die ursprüngliche oder fundamentale Materie, aus der sich das Universum zusammensetzt und die alle physischen Körper hervorbringt.

Purusha ist das Zentrum des Bewusstseins, *Prakriti* hingegen die Quelle alles Materiellen.

Samkhya bildet die Grundlage sowohl für den Yoga des *Patanjali* (für die *Yogasutras* des *Patanjali*, in denen er den *Ashtanga Yoga*, den achtfachen Pfad des Yoga darlegt) als auch für die *Bhagavadgita* und den *Ayurveda*.

Die Theorie der Entwicklung, die die *Samkhya*-Philosophie vertritt, wird auch von allen anderen Systemen akzeptiert. Nach dieser Theorie ist *Purusha* (die Seele) unveränderlich und Zeuge der Veränderungen, denen *Prakriti* (Natur) unterworfen ist. Es handelt sich also um ein dualistisches System: *Purusha* (die Seele oder der bewusste Geist) ist das Zentrum unseres Daseins, das von *Prakriti* (Natur) verhüllt ist. Auch in der westlichen Welt gibt es ein dualistisches System, nämlich die Unterscheidung zwischen Körper und Geist.

3.2.2 Die 25 Komponenten des Menschen

- *Purusha* die individuelle Seele (*Purusha* = *Puri She-te* = „Das, was seine Wohnstätte im Körper hat“)
- *Prakriti* Urmaterie oder Natur oder physisches Material für den Körper

► Unser Körper, unsere Natur besteht aus:

- *Buddhi* (Intellekt, Bewusstsein) *Anandamaya-Kosha*
- *Ahamkara* (Ego, der „Ich-Macher“) *Vijnanamaya-Kosha*
- *Manas* (Geist) *Manomaya-Kosha*
- 5 *Tanmatras* = 5 feinstoffliche Aspekte der Elemente (Geruch, Geschmack, Sehen, Fühlen, Hören)
- 5 *Jnanendriyas* = 5 Wahrnehmungsorgane (Nase, Zunge, Augen, Haut, Ohren)
- 5 *Karmendriya* = 5 Handlungsorgane (Füße, Hände, Sprach-, Fortpflanzungs- und Ausscheidungsorgane) *Pranamaya-Kosha*
- 5 *Mahabhutas* = 5 grobstoffliche Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther) *Annamaya-Kosha*

3.2.3 Die 5 Elemente

Es gibt 5 Elemente und wie schon erklärt, können die Elemente Erde und Äther nur von den beweglichen Elementen Luft, Feuer und Wasser verändert werden. An ein paar Beispielen zeigen wir auf, wie die Elemente aufeinander wirken. Das gilt sowohl außerhalb in der Natur, als auch innerhalb unseres Körpers, unserer eigenen Natur.

Wenn Erde zu nass wird, kann kein Samen in ihr aufgehen, er verfault. Wenn zu viel Wind über die Erde weht, trocknet sie aus und der Samen vertrocknet. Wenn zu viel Luft ins Feuer bläst, gibt es Flächenbrände. Wenn zu wenig Luft da ist, können wir kein Feuer entfachen und am Brennen halten. Wenn wir Wasser ins Feuer gießen, löschen wir das Feuer. Ist das Holz im Wald zu trocken, ist es entzündbar.

Wir nennen diese Kräfte: Naturkräfte und manchmal, wenn sie uns als übermächtig erscheinen, auch Naturgewalten. Dieselben Kräfte wirken permanent in uns und das auf allen Ebenen unseres Seins. Sie durchdringen und bestimmen unseren physischen und physiologischen Leib, unser Denken und unser Fühlen, unsere Handlungen und unser Bewusstsein.

3.2.4 Trigunas (oder die drei Gunas)

- **Sattva** = Licht, Leichtigkeit, Helligkeit, Ausgeglichenheit, Erleuchtung, Freude – die Elemente sind im Gleichgewicht
- **Rajas** = Rastlosigkeit, Ausdehnung, Erweiterung, Leidenschaft – die Elemente Feuer und Luft sind vorherrschend
- **Tamas** = Trägheit, Schwerfälligkeit, Ungeschliffenheit, Niedergeschlagenheit, das Strukturgebende – die Elemente Erde und Wasser sind vorherrschend

Diese drei essentiellen Qualitäten der Energie werden oft in Form eines Spannungsdreiecks dargestellt. Auf der Spitze des Dreiecks ist *Sattva*. Wir können an uns selbst beobachten, dass wir aus einem *Sattva*, einem ausgeglichenen Zustand, in einen schwerfälligen Zustand überwechseln und dass es Energie = Feuer braucht, um uns da wieder herauszuholen.

Das bedeutet: die Trigunas durchdringen und halten uns und die Natur/Prakriti mit all ihren makro- und mikrokosmischen Hervorbringungen immer in einem Zustand der Spannung. Oft fühlen wir uns von der eigenen Natur bestimmt und haben das Gefühl, „Das oder so bin ich halt.“ Die Wirklichkeit ist anders.

Alle physischen Ereignisse werden als Manifestationen der Entwicklung der *Prakriti*, der Urmaterie, betrachtet. Jedes empfindungsfähige Wesen hat eine Seele (*Purusha*), grenzenlos und ohne Beschränkungen durch seinen physischen Körper.

Wenn wir unser Selbst mit unserem Körper, unserem Denken, unserem Ich-Bewusstsein identifizieren, erkennen wir nicht, dass unsere Seele nicht das „Ich“ nicht das „Denken“ ist. Dieses Konzept von Körper und Seele beruht nach der *Samkhya Philosophie* und nach allen Systemen der indischen Philosophie auf Unwissenheit (*Avidya*) und ist die Wurzel und Ursache von Unfreiheit und Leiden. Unfreiheit oder *Samsara* und Leiden entstehen, wenn Unwissenheit dazu führt, dass *Purusha* (Seele) sich mit seinem physischen Körper und dessen Bestandteilen identifiziert – *Manas*, *Ahamkara* und *Mahat*, die Hervorbringungen/Produkte der *Prakriti* (Natur) sind.

Laut *Samkhya* wird *Prakriti* (Materie, beginnend mit der Urmaterie) transformiert und in eine Vielzahl von Dingen unterteilt. In einem ewigen Kreislauf folgt auf die Entwicklung die Auflösung der physischen Existenz in die Natur. Dieser Vorgang wiederholt sich immer und immer wieder.

3.2.5 Theorie der Entwicklung und Auflösung des Menschen

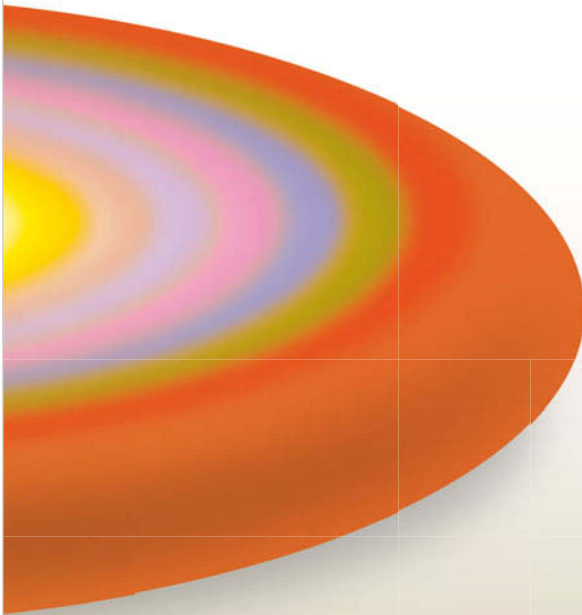
Im Zentrum steht *Purusha* (das wirkliche Selbst), der von innen nach außen von fein- bis grobstofflichen Elementen und Hüllen (*Koshas*) eingehüllt ist. *Kosha* bedeutet wörtlich: Hülle, Schicht, Körper, Überdeckung. In der *Taittiriya-Upanishad* (niedergeschrieben 2.500 – 1.500 v. Chr.) finden wir das erste Mal die Zahl 5 = *Pancha* (5 grobstoffliche Elemente, 5 feinstoffliche Aspekte der Elemente, 5 Sinnesorgane, etc.) sowie die Beschreibung von 5 Hüllen, die das Selbst, die Seele, *Purusha* bzw. *Atman* (so in der *Taittiriya-Upanishad* benannt) wie Ringe einhüllen.

► Die folgenden drei Hüllen/Körper bilden das innere Organ oder die Psyche:

- **Anandamaya-Kosha** = die Hülle/der Körper der Glückseligkeit.
 - Das Bewusstsein oder *Buddhi* ist der innere Ring.
 - Der *Buddhi/Mahat*-Zustand ist der Zustand des Tiefschlafs oder der Regenerationsphase, der Intuition, Erkenntnis und Spiritualität.
 - Es ist der glückselige Zustand.
- **Vijnanamaya-Kosha** = die intellektuelle oder mentale Hülle/Körper oder
 - *Ahamkara* – der „Ich-Macher“.
 - Sie entwickelt sich aus *Buddhi*: aus Erkenntnis und reinem Bewusstsein zum Bewusstsein des „Ich“ = „So – ham“ (= die Seele als Einheit mit dem Absoluten).
- **Manomaya-Kosha**: die psychologische oder emotionale Hülle/Körper.
 - *Manas* = Gedanken und Gefühle.
 - Das „Ich“ bekommt eine Bezeichnung: Ich bin dies oder das.



Abb.3.1 Samkhyā, Nadis und Chakren.



4. Vijnanamaya Kosha – intellektuelle, mentale Hülle/Körper

- Ahamkara – „Ich“-Bewusstsein – Ich-Macher
- Pancha Mahabhutas: 5 grobstoffliche Elemente: hier das Element Äther (Akasha-Tattva) –
- Vishuddhi Chakra (Kehlbereich) – verbunden mit Schilddrüse, Kommunikation, Selbstaussdruck, Unabhängigkeit
- 5 Karmendriyas (Handlungsorgane) – hier: Kehle/Mund/Sprache
- 5 Jnanendriyas (Wahrnehmungsorgane): hier: Ohren (Element Äther)
- Pancha Tanmatras: 5 feinstoffliche Elemente/ Tattvas: Geruch, Geschmack, Sehen, Berührung/Fühlen, Hören/Klang, hier: Shabda-Tattva: Hören/Klang
- Udana-Vayu

5. Anandamaya Kosha – Hülle/Körper der Glückseligkeit

- Buddhi = Intuition, absolutes Bewusstsein, Klarheit, Verwirklichung, Spiritualität
- jenseits der grobstofflichen Elemente und der feinstofflichen Elemente
- Udana-Vayu und Prana-Vayu
- Ajna-Chakra: zwischen den Augenbrauen, auch „Drittes Auge“ genannt – verbunden mit der Epiphyse/Zirbeldrüse (der lichtsensitiven Drüse)

Und

- Sahasrara-Chakra (Kronenchakra, Wohnstätte der Glückseligkeit – „sat chit ananda“)
- auch jenseits von Vayus und Gunas, verbunden mit Hypophyse/Hirnanhangdrüse, Thalamus, dem gesamten Hormon- und Nervensystem)
- Mahat = reines und universelles Bewusstsein, Essenz von Weisheit, kosmische Intelligenz, universelle Liebe, „Eins-Sein“

In der Iyengar Yoga Methode wird das Anandamaya Kosha differenziert durch 2 weitere Koshas:

6. Cittamaya Kosha – Hülle/Körper des Bewusstseins

- Sahasrara Chakra
- jenseits der grobstofflichen und feinstofflichen Elemente, Vayus und Gunas = Absolutes Bewusstsein

Und

7. Atmamaya Kosha – Hülle/Körper von Atman

- Essenz von Weisheit/Mahat/kosmische Intelligenz/Universelle Liebe

► **Die vierte Hülle ist**

- **Pranamaya-Kosha:** die vitale, Lebenskraft spendende Hülle/Körper. Hier finden wir
 - die fünf Wahrnehmungs- bzw. Sinnesorgane (= *Jnanendriyas*), von den fünf Wahrnehmungsorganen ist das Hören dasjenige, das schon vor der Geburt aktiv ist und uns auch als letztes verlässt.
 - die fünf Handlungsorgane (= *Karmendriyas*) und
 - die fünf feinstofflichen Elemente (= *Tanmatras*).

► **Die fünfte Hülle ist**

- **Annamaya-Kosha:** die physische oder anatomische Hülle/Körper. Die fünf grobstofflichen Elemente (*mahabhutas*).

Im Zeugungsakt entsteht mithilfe des göttlichen Funken und der Seele/*Purusha* ein menschliches Wesen. Die Seele/*Purusha* wirft ihr Licht auf *Buddhi*.

Das nächste, das sich entwickelt, ist *Ahamkara* – aus *Ahamkara*, der Individualisierung, entsteht die emotionale Hülle/Körper, aus dieser die Wahrnehmungssinne dann die Handlungsorgane und die fünf feinstofflichen Elemente. Die letzte Hülle, die sich entwickelt, besteht aus den grobstofflichen Elemente, die den physischen Körper bilden.

Nachdem die Entwicklung abgeschlossen ist, beginnt an einem bestimmten Punkt die Auflösung, die mit dem Tod endet.

Die Auflösung (nach dem Tod) vollzieht sich in umgekehrter Reihenfolge.

- Der physische Körper, der aus Nahrung gebildet wird, löst sich zuerst auf – während dies geschieht, sind alle anderen Hüllen/Körper immer noch vorhanden.
- Nach der *Samkhya*-Philosophie braucht der *Pranamaya-Kosha*/Körper sieben Tage, um sich aufzulösen. Die atomaren Strukturen zerfallen.
- Aufgrund der hohen Energie des *Manomaya-Kosha*/Körper braucht die Hülle der Gedanken und Gefühle 21 Tage, um sich aufzulösen.
- Die mentale Hülle/Körper (= *Vijnanamaya-Kosha*) braucht 49 Tage, um zu sterben.
- *Purusha* und *Buddhi* setzen eine neue Inkarnation in Gang. *Purusha* entscheidet, wo die Reinkarnation stattfinden wird.

Ein neuer Zyklus des Lebens und Sterbens beginnt.

Die Entwicklung/Evolution ist also ein Prozess, der von *Purusha*, der individuellen Seele zu *Prakriti*, der individuellen Natur verläuft, von innen nach außen, während die Auflösung/das Sterben ein Rückbildungsprozess/Involution ist, der von *Prakriti* zu *Purusha*, von außen nach innen verläuft.

Alle Hüllen sind voneinander abhängig und durchdringen einander, von der äußeren Hülle bis zum inneren Kern. Bei der Ausübung von *Yogasanas* und *Pranayama* durchdringen und integrieren wir alle fünf Hüllen und

reinigen auf diese Weise *Prakriti* zu *Purusha*, von außen nach innen, um uns zu unseren Lebzeiten mit *Buddhi* und *Purusha* zu vereinigen. Unsere Yoga-Reise geht also immer von *Prakriti* nach *Purusha*.

3.2.6 Nadis und Chakren (Energiekanäle und Nervengeflechte/Plexi)

Nadis

Der Begriff *Nadi* leitet sich von dem Sanskrit-Wort *Nad* ab, das Schlauch, Röhre, Kanal, hohler Stiel, Strom, Fluss, Klang, Vibration bedeutet. Auf physischer Ebene sind *Nadis* Röhren oder Kanäle, die Luft, Flüssigkeiten, Nährstoffe und andere Substanzen innerhalb des Körpers transportieren. Auf feinstofflicher Ebene sind sie Kanäle für kosmische, *pranische*, Lebens- und andere Energien, aber auch für Empfindungen, das Bewusstsein etc.

Nadis sollen den Körper von der Sohle bis zum Scheitel durchdringen.

Alle *Nadis* haben ihren Ursprung in einem von zwei Zentren. Ein Zentrum befindet sich ein wenig unterhalb des Nabels, das andere Zentrum ist das Herz.

Nadis, die aus dem Nabel entspringen

Ein wenig unterhalb des Nabels befindet sich eine eiförmige „Knolle“, die als *Kanda* bezeichnet wird und aus der 72.000 *Nadis* entspringen sollen, die sich in den ganzen Körper ausbreiten. Jeder *Nadi* verzweigt sich in weitere 72.000 *Nadis*, die in allen Richtungen bis zur Peripherie reichen. Sie alle haben unzählige Funktionen.

Nadis, die aus dem Herzen entspringen (Hridayam)

Wenn wir über das Herz reden, haben wir sowohl das spirituelle als auch das physische Herz im Sinn. Es ist der Sitz der Lebenswinde, der *Vayus*, und vor allem hier entfaltet *Prana* (Lebenskraft/Vitalkraft) seine Wirkung. 101 *Nadis* haben hier ihren Ursprung. Jeder von ihnen verzweigt sich in 100 feinere *Nadis*, und diese wiederum in weitere 72.000 *Nadis*.

Nadis und Ernährung

In der *Shiva Samhita* wird beschrieben welcher Teil der Nahrung von den Nadis aufgenommen und transportiert wird. (*Shiva Samhita*, Kapitel II, 17. Jhdt. n. Chr.)

„52. Von den vier Arten von Nahrungsmitteln (d. h. die, die gekaut werden; die, die gelutscht werden; die, die aufgeleckt werden; die, die getrunken werden), die der Mensch zu sich nimmt, wird das Chylus (= milchig/trüber Inhalt der Darmlymphgefäße) in drei Teile umgewandelt.

- Der beste Teil (oder der feinste Lebensmittelextrakt) ernährt das *Linga Sharira*, den feinstofflichen Körper, der Sitz der Kraft ist.

- Der zweite oder mittlere Teil ernährt den aus sieben *Dhatus* (Gewebe) bestehenden grobstofflichen Körper.“
- „53. Der dritte oder minderwertigste Teil verlässt den Körper in Form von Exkrementen und Urin.

Die ersten zwei Essenzen/Extrakte der Nahrung gelangen in die *Nadis* und, indem sie von diesen transportiert werden, ernähren sie den Körper von Kopf bis Fuß“

„54. Wenn der *Vayu* (Lebensatem) sich durch alle *Nadis* bewegt, dann erhalten die Flüssigkeiten des Körpers durch ihn außerordentliche Kraft und Energie.“

Zitate aus **Shiva Samhita, Kapitel 5:**

„13. Im menschlichen Körper gibt es 350.000 *Nadis*, von denen 14 die bedeutendsten sind.“

„14. – 15. Von diesen sind *Ida*, *Pingala* und *Sushumna* die Haupt-*Nadis*.“

„16. Von diesen drei ist *Sushumna* allein die höchste und von den *Yogis* geliebte. Die anderen Gefäße sind ihr im Körper untergeordnet.“

Der *Sushumna-Nadi* durchdringt und verbindet die zerebrospinale Achse vom Perineum bis zur Verbindungsstelle der *Sutura lambdoidea* und *Sutura sagittalis* des Schädels. Auf diese Weise verbindet sie das Wurzelchakra (oder Basischakra) mit dem Kronenchakra (oder Scheitelchakra). Die Substanz von *Sushumna* sind die *dreifachen Gunas*, die essentiellen Qualitäten (*Sattva*, *Rajas*, *Tamas*), ihre Energie wird in sieben Kammern gespeichert.

Nadis Pingala und Ida

Links und rechts von *Sushumna* verlaufen die beiden *Nadis Ida* und *Pingala*. Diese *Nadis* sollen auch eine extrasensorische Funktion haben, die bei empathischen und instinktiven Reaktionen eine Rolle spielt.

► **Pingala** bedeutet rotbraun und wird assoziiert mit Sonnenenergie, männlicher, extrovertierter, erhaltender Energie, der rechten Körperseite und der linken Gehirnhälfte (die Kreuzung erfolgt im Chiasma opticum [Sehnervenkreuzung]). *Pingala-Nadi* kontrolliert alle lebensnotwendigen Prozesse.

► **Ida** bedeutet Annehmlichkeit und wird assoziiert mit Mondenergie, weiblicher, introvertierter, kühlender Energie, der linken Körperseite und der rechten Gehirnhälfte (die Kreuzung erfolgt im Chiasma opticum). *Ida-Nadi* kontrolliert alle mentalen Prozesse.

Chakras

Die *Nadis*, und vor allem *Ida* und *Pingala* winden sich umeinander wie zwei Schlangen und schlängeln sich um die *Sushumna*. Die Punkte, an denen sie sich verbinden, werden als *Chakren* bezeichnet.

Chakras oder *Chakren* sind Ganglien oder Plexi in allen drei Körpern – dem grobstofflichen, dem feinstofflichen und dem kausalen.

Chakra bedeutet Rad oder Scheibe. Der menschliche Körper hat sieben Chakren. Sie befinden sich an Vitalzentren entlang der Wirbelsäule, wo sich die *Nadis* überkreuzen. *Chakren* speichern Energie und strahlen sie aus, auch kosmische Energie.

Die wichtigsten Chakren sind:

- **Muladhara-Chakra**, das Wurzelchakra (*Mula* = Quelle, *Adhara* = Stütze, lebenswichtiger Teil) ist das tiefste *Chakra*. Es ist der Sitz des Elements Erde (*Prithivi Tattva*) und des Geruchs. Es liegt in der Region zwischen den Genitalien und dem Anus. Es ist die Grundlage des *Annamaya-Kosha*, der anatomischen Hülle/Körper. Auf physischer Ebene wird es assoziiert mit Sexualität, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung, auf mentaler Ebene mit Stabilität, auf emotionaler Ebene mit Sinnlichkeit und auf spiritueller Ebene mit Sicherheit.
- **Svadisthana-Chakra**, das Sakralchakra, befindet sich auf dem Os sacrum und ist der Sitz des Elements Wasser (*Ap Tattva*) und des Geschmacks. Auf physischer Ebene wird es assoziiert mit Fortpflanzung und Gesundheit, auf mentaler Ebene mit Kreativität, auf emotionaler Ebene mit Freude und auf spiritueller Ebene mit Mitgefühl und Enthusiasmus.
- **Manipuraka-Chakra**, das Nabelchakra, ist verbunden mit den Stoffwechsel- und Verdauungssystemen. Es ist der Sitz des Elements Feuer (*Agni* oder *Tejas Tattva*). Auf physischer Ebene wird es assoziiert mit Verdauung, auf mentaler Ebene mit Willenskraft, auf emotionaler Ebene mit Entwicklungsfähigkeit und auf spiritueller Ebene mit allen Aspekten von Wachstum.

Svadisthana-Chakra (2) und *Manipuraka-Chakra* (3) sind die Grundlagen des *Pranamaya-Kosha*, der physiologischen Hülle/Körper. Beim Ein- und Ausatmen im *Pranayama* müssen sie miteinander koordiniert werden.

Anahata-Chakra, das *Herzchakra*, liegt in der Region des physischen und spirituellen Herzens. Es ist der Sitz des Elements Luft (*Vayu Tattva*) und des Fühlens. Es repräsentiert *Manomaya-Kosha*, die psychologische Hülle/Körper. Auf physischer Ebene wird es assoziiert mit der Blutversorgung und der Thymusdrüse/innere Brustdrüse (als Teil des Immunsystems), auf mentaler Ebene mit Leidenschaft, auf emotionaler Ebene mit bedingungsloser Liebe für sich selbst und für andere, und auf spiritueller Ebene mit der Befreiung von sinnlichen Freuden und der Entwicklung von Liebe und Hingabe (*Bhakti*) und Wissen (*Jnana*).

Vishuddhi-Chakra, das *Kehlchakra*, liegt in der Region der Kehle und der Nackenbasis. Es ist der Sitz des Elements Äther (*Akasha Tattva*) und repräsentiert *Vijnanamaya-Kosha*, die intellektuelle Hülle/Körper. Auf der physischen Ebene wird es assoziiert mit Kommunikation und Sprache, auf der mentalen Ebene mit flüssigem, eigen-

Chakras



Abb. 3.2 Namen der Chakren.

ständigem und klarem Denken und ebensolcher Sprache, auf der emotionalen Ebene mit Unabhängigkeit und auf der spirituellen Ebene mit einer erhöhten Verständnisfähigkeit.

Ajna-Chakra, das *Stirnchakra*, liegt zwischen den beiden Augenbrauen und wird auch als „*Drittes-Auge-Chakra*“ bezeichnet. Es repräsentiert *Anandamaya-Kosha*, den Wohnsitz der Freude der Hülle/des Körpers der Glückseligkeit. Es wird assoziiert mit der vollständigen Kontrolle über den Körper, auf der emotionalen Ebene mit der Intuition und auf der spirituellen Ebene mit der Entwicklung einer spirituellen Aura.

Sahasrara-Chakra, das *Kronenchakra*, ist der Sitz des „Höchsten Geistes“ (*Parabrahman*) am Ende der *Sushumna*. Es wird assoziiert mit universellem Bewusstsein und Einssein.

Kundalini

Kundala bedeutet Ring oder Windung. Es ist eine in uns verborgene Energie, die durch eine schlafende, dreieinhalb Mal zusammengerollte Schlange symbolisiert wird. Sie liegt in einem Hohlraum am unteren Ende der *Sushumna*, zwei Fingerbreit über dem Anus und zwei Finger-

breit unter dem Genitalbereich. Sie hält ihren Schwanz in ihrem Maul, das nach unten zeigt.

Kundalini ist kosmische Energie, auch bezeichnet als *Agni* (Feuer oder *Tejas Tattva*). Durch die disziplinierte Praxis des Yoga kann das Maul der zusammengerollten Schlange, und damit die Energie, nach oben gerichtet werden. Wenn die Energie der *Kundalini* erweckt ist, reinigt sie die *Nadis* und steigt in der *Sushumna* nach oben bis zum *Kronenchakra* (Iyengar 2005).

Prana und seine Vayus (mit dem Atem verbundene Lebensenergien)

Prana wird oft einfach als Atem oder *Vayu* übersetzt. Gemeint ist jedoch die energetisierende Kraft, die die Essenz dessen ist, was wir einatmen. *Prana* ist das Prinzip des Lebens und des Bewusstseins als eine selbstenergetisierende Kraft.

Wir werden aus ihm geboren, wir leben durch ihn, und wenn wir sterben, geht unser individueller Atem ein in den kosmischen Atem. Er durchdringt jedes Individuum, die Sonne, den Mond, den Wind, die Erde und alle Formen der Materie. Wärme, Licht, Lebendigkeit, Elektrizität,

Tab. 3.1 Lage, Bewegung und Funktion der 5 Pancha-Vayus

Pancha-Vayus	Lage	Bewegung	Funktion
Prana-Vayu	Kopf	zur Kehle und zur Brust	den Körper mit Energie versorgen; das Herz, die fünf Wahrnehmungssinne, den Geist und den Intellekt nähren; die Einatmungsbewegung kontrollieren und als zentrales Vayu alle anderen vayus zu stärken Das Element ist Wasser - <i>Ap Tattva</i>
Apana-Vayu	unterhalb des Nabels	zum Becken, den Ausscheidungs- und Fortpflanzungssystemen, den Beinen	Ausscheidungsprodukte (<i>Mala</i>) beseitigen: Urin, Stuhlgang, Samen, Menstruationsblut.; Fähigkeit zur sexuellen Enthaltsamkeit. Auch seelische Reinigung durch Loslassen negativer Gedanken und Gefühle. Ausatmungsbewegung kontrollieren. Wichtig für die sogenannte Erdung des Körpers. Das Element ist Erde - <i>Prithivi Tattva</i>
Vyana-Vayu	Herz	zum ganzen Körper	Blutversorgung vom Herzen zur Peripherie. Muskelkontraktion und -extension, dadurch Bewegung der Extremitäten, aber auch der feinen Muskulatur, Augenblinzeln, Kontrolle über motorische Nerven. Vyana durchdringt den ganzen Körper und verteilt die Energie aus Nahrung und Atem über die verschiedenen Kanäle. Expansion von innen nach aussen. Das Element ist Äther - <i>Akasha Tattva</i>
Udana-Vayu	Brust	zur Nase, Kehle, Brust, Nabel	Auf die Stimuli aus den Wahrnehmungssinnen reagieren; Sprechen und Kontrolle der Stimmbänder. Atmen und Schlucken initiieren; für Energie, Stärke, Heiterkeit, Erinnerung sorgen und Willenskraft für Unternehmungen aufbauen. Aufrichtung des Körpers. Das Element ist Luft - <i>Vayu Tattva</i>
Samana-Vayu	Magen neben <i>Agni</i>	zum Bauch, Eingeweiden, Magen	Gastrisches Feuer, Verdauung und Absorption von Nahrung; Trennung von Abfallprodukten Konzentrische Bewegung von der Peripherie des Körpers zur Körpermitte hin. Das Element ist Feuer - <i>Tejas Tattva</i>

Tab. 3.2 Die 5 Upavayus und ihre Funktionen

Upavayu	Lage	Funktion
Naga	Speiseröhre	Aufstoßen
Kurma	Augen	Bewegung der Augenlider, Kontraktion der Augenmuskeln
Krikara	Nase	verhindern, dass etwas Unerwünschtes in die Nase oder die Kehle gelangt, durch Auslösen von Niesen oder Husten
Devadatta	Kopf	Gähnen
Dhanamjaya	ganzer Körper	Produktion von Schleim, Schluckauf, macht den Körper nach dem Tod schwer

Leben und Geist sind alles Formen von *Prana*. Er ist Sein (*Sat*) und Nicht-Sein (*Asat*).

Prana, der Atem, und *Prajna*, der Geist, sind miteinander verwoben – wo der Atem ist, ist auch der Geist, und umgekehrt. Ayurveda und Yoga betrachten *Prana* als *Lebenskraft*.

Je nach Lage, Bewegung und Funktion im Körper wird *Prana* – Lebenskraft, Lebenshauch unterteilt in 5 (Pancha) *Vayus*: in 5 vitale Energien des Körpers (► Tab. 3.1).

Prana und seine *Upavayus*– fünf zusätzliche, unterstützende Helfer kontrollieren die folgenden Funktionen (► Tab. 3.2).

Zusammen sind es Zehn: 5 *Prana-Vayus* und 5 *Upavayus*.

Zitat aus **Shiva Samhita, Kapitel III:**

„6. Von diesen zehn wiederum sind die ersten fünf die wichtigsten; selbst unter diesen sind *Prana* und *Apana* die höchsten Wirkstoffe, meiner Meinung nach.“

„7. Der Sitz von *Prana* ist das Herz, der von *Apana* der Anus, der von *Samana* der Bereich um den Nabel, der von *Udana* die Kehle; *Vyana* hingegen bewegt sich durch den ganzen Körper.“

3.3 Grundprinzipien des Ayurveda

Ayurveda (*Ayur* oder *Ayus* bedeutet Leben, *Veda/Vid* bedeutet Wissen), die Wissenschaft von Leben, Prävention und Langlebigkeit, ist das älteste und ganzheitlichste medizinische System, das je auf diesem Planeten entwickelt wurde. Es wurde vor mehr als 5.000 Jahren niedergeschrieben, und davor war es bereits, wie *Yoga*, viele Generationen lang mündlich überliefert worden.

Die drei klassischen und wichtigsten Bücher (*Samhita* = Textsammlung, Kompendium), die auch heute noch benutzt werden, sind:

► die *Charaka-Samhita* geschrieben von *Charaka*, dem Leibarzt von König *Karnishka* (78 – 120 n. Chr.). Sie behandelt vor allem Ätiologie, Pathogenese, Krankheitssymptome und -zeichen, Methodologie der Diagnose, Behandlungen und Verschreibungen, Prävention und Langlebigkeit.

► die *Sushruta-Samhita* geschrieben von *Sushruta* ca. 3.000 v. Chr. Sie behandelt vor allem Anatomie, Physiologie, chirurgische Geräte und Klassifikation von Krankheiten, die chirurgisch behandelt werden müssen, Therapien zur körperlichen Verjüngung und sexueller Revitalisierung.

► die *Ashtangha-Hridaya-Samhita* Sie ist die Essenz der *Charaka*- und *Sushruta-Samhitas* und erweitert sie. Sie beinhaltet das ursprüngliche und vollständige Wissen über die ayurvedische Wissenschaft. Diese Bücher begründen den Ruf des Ayurveda, das wahrscheinlich einzige vollständige medizinische System zu sein.

Diese Bücher wurden mehr als 2.000 Jahre vor der Erfindung des Mikroskops geschrieben. Sie erklären nicht nur, dass der Körper aus Geweben und Zellen besteht, sondern enthalten auch eine Liste von zwanzig Mikroorganismen, die Krankheiten auslösen können.

Ashoka, ein indischer Herrscher (272–231 v. Chr.) im südlichen Himalaya ließ ayurvedische Krankenhäuser bauen und schickte ayurvedische Ärzte in den Nahen und Fernen Osten. Bekannt ist auch, dass gebildete Männer aus Griechenland, dem römischen Reich, Ägypten, Tibet, China, Persien und vielen anderen Ländern nach Indien kamen, um diese Wissenschaft zu erlernen und in ihre Heimatländer zu tragen. Sogar von Paracelsus (16. Jahrhundert), einem der Begründer der westlichen Medizin, wissen wir, dass er die ayurvedische Wissenschaft studierte.

3.3.1 Die Wissenschaft des Ayurveda

Nach der *Yoga-Lehre* des *Patanjali* brauchen sowohl das Bewusstsein als auch der Geist eine Behandlung.

Nach den Lehren des *Ayurveda* braucht der Körper, in dem die Seele wohnt, der lebendige Leib und der Geist, betrachtet als sensorisches motorisches Organ, eine Behandlung.

Patanjali beschreibt die maximalen und minimalen *Yoga*-Techniken zur Heilung eines verunreinigten Bewusstseins und *Charaka* beschreibt verschiedene *Ayurveda*-Behandlungsmethoden für einen verunreinigten Körper.

Auch *Ayurveda*, die indische Wissenschaft der Medizin, basiert auf der *Samkhya*-Klassifikation, nach der der menschliche Körper eine mikroskopische Repräsentation (*Pindanda*) des Makrokosmos ist (*Brahmanda*).

Die *Sushruta-Samhita* definiert ganz eindeutig, dass die 3 essentiellen Qualitäten (*Trigunas*) *Sattva*, *Rajas* und *Tamas* universell sind und dass die *Vata*- und *Kapha*-*Doshas* die physischen Entsprechungen der *Trigunas* sind. Konstitution, Temperament und Verhalten einer Person sind alle abhängig von diesen drei *Gunas* und *Doshas*.

Ayurveda beschreibt drei aktive Prinzipien des menschlichen Körpers (*Tri-Dosha*). *Dosha* bedeutet „fähig zu stören“. Die drei *Doshas* setzen sich aus den fünf Elementen zusammen (den fünf *Mahabhutas*).

Tri-Dosha und die fünf Elemente

- *Vata* - Äther + Luft
- *Pitta* - Feuer
- *Kapha* - Erde + Wasser

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, besteht aus denselben fünf Elementen. Mithilfe des *Agni*, des gastrischen Feuers, wird die Nahrung in drei Teile zerlegt:

- ein Teil in Energie
- ein Teil in drei Ausscheidungsprodukte (*Trimala*)
 - *Mutra*
 - Urin
 - Wasser und Feuer
 - *Purisha*
 - Fäkalien
 - Erde und Feuer
 - *Sveda*
 - Schweiß
 - Wasser und Feuer
- Der weibliche Körper hat zusätzlich zwei weitere *Mals*
 - *Aratav*
 - Menstruationsblut
 - Feuer und Wasser
 - *Stanya*
 - Brustmilch
 - Wasser
- ein Teil wird aufgenommen vom ersten der Sieben Gewebe des Körpers (*Saptadhatu*)

Sieben Gewebe des Körpers (*Saptadhatu*)

1. Plasma, Chylus
 - *Rasa* wird transformiert, um den Körper mit Zufriedenheit zu erfüllen
2. Blut
 - *Rakta* wird transformiert, um den Körper zu ernähren und neu zu beleben
3. Muskeln
 - *Mamsa* wird transformiert, um den Körper zu ernähren und zu schützen
4. Fett
 - *Meda* wird transformiert, um den Körper zu ernähren und mit Flüssigkeit zu versorgen
5. Knochen
 - *Asthi* wird transformiert, um den Körper zu ernähren und aufrecht zu halten
6. Knochenmark
 - *Majja*, wird transformiert, um den Körper zu ernähren und die Knochen zu füllen
7. Samen + Eizellen
 - *Shukra* und *Shonita*, Reproduktion von Zellen/des menschlichen Körpers

Nach dem ayurvedischen System ist Plasma transformiertes Blut, Blut wird transformiert zu Muskeln, Muskeln zu Fett, Fett zu Knochen, Knochen zu Knochenmark und als letztes entstehen Samen und Eizellen. In einem feinstofflichen Prozess wird die Essenz von Samen und Eizellen transformiert in *Ojas* – die Lebensenergie.

Ojas – die Lebensenergie

Unsere Lebensenergie ist also abhängig vom Funktionieren unseres Stoffwechsels und seiner Transformation (d. h. Assimilationsprozess), dem *Agni* (Verdauungsfeuer).

Die alten Schriften sagen, dass sich *Ojas* im Herz befindet und die Lebensenergie eines Menschen ist und dass die Verringerung von *Ojas* zu schwerer Krankheit und der Verlust zum Tod führen.

Ojas ist in mancher Hinsicht so etwas Ähnliches wie ein Immunsystem.

Vata, *Pitta*, *Kapha* – die drei *Doshas*

Die drei *Doshas* (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*) erzeugen, strukturieren und zerstören die Zellen oder das zelluläre Leben. Sie bilden, erhalten und entsorgen die Materie im Körper nach dessen Bedürfnissen und sorgen für ein stabiles Stoffwechselgleichgewicht. Alles, was wir essen, aber auch alles, was wir mit den Sinnen wahrnehmen, hat eine bestimmte Eigenschaft, die ein *Dosha* reizen oder besänftigen kann. Wenn ein *Dosha* beeinträchtigt ist, hat dies Erkrankung zur Folge.

Die drei *Doshas* enthalten Bioenergie, daher sind sämtliche Körpermechanismen von ihnen abhängig. Wenn die

Doshas im Gleichgewicht sind, befindet sich der Körper in einem Zustand perfekter Gesundheit.

Dosha bedeutet so viel wie Fehler. Der Grund, warum sie so genannt werden, ist, dass sie aktive Elemente sind, die stark dazu neigen, andere Elemente zu schädigen und auch selbst sehr anfällig für Störungen sind.

Vata wird oft übersetzt mit Wind, *Pitta* mit Galle und *Kapha* mit Phlegma. Diese Übersetzungen sind jedoch irreführend, da sie nicht wirklich das vermitteln, was diese Wörter im Sanskrit bedeuten.

► Zutreffender ist diese Definition:

- *Vata* ist Luft und Äther und ist der Biomotor oder die Lebenskraft. *Vata* wirkt auf zellulärer Ebene, ist verantwortlich für Bewegung und steuert die Körperfunktionen.
- *Pitta* ist Feuer und Stoffwechselenergie und aktiviert Transformationen.
- *Kapha* ist Wasser und Erde und ist eine erhaltende Energie oder Prinzip, die den Körper bildet und gestaltet.

Die drei *Doshas* sind die drei primären Prinzipien, die das gesamte physiologische System und die Körperfunktionen kontrollieren. Wir werden geboren mit einer bestimmten Konstitution, bei der normalerweise ein oder zwei *Doshas* vorherrschen, die wir von unseren Eltern erben. Diese Grundkonstitution kann nicht verändert werden. Sie beinhaltet das Vorherrschen von einem oder zwei der grobstofflichen Elemente/*Dosha* in uns. Sowohl im *Yoga*, als auch im *Ayurveda* verstehen wir Krankheit als Störung unserer individuellen Elementestruktur. Entsprechend sollten wir unsere individuelle Konstitution verstehen lernen und wissen, wie wir sie in der Balance halten können.

Nehmen wir an, dass jemand, der schon viel Erde und Wasser hat, bei dem also das *Kapha-Dosha* vorherrschend ist, übermäßig Schokolade oder andere Süßigkeiten konsumiert. Er wird schwerer und evtl. auch schwerfälliger, weil Süßigkeiten auch Erde und Wasser haben und dadurch die bereits vorherrschenden Elemente Erde und Wasser verstärken.

So kann feurige Nahrung auch das Element Feuer erhöhen. Feurige Nahrung beinhaltet z. B. Chili, fermentierte Speisen und Getränke wie Alkohol, rotes Fleisch usw. Das Element Luft wird erhöht durch viel Reisen, Stress, Rohkost, Knäckebrot, etc.

Laut den *Upanishaden* (= geflüsterte Weisheit, ca. 2.500 – 1.500 v. Ch.), das vom Lehrer an den Schüler überlieferte Wissen, das über viele Jahrhunderte mündlich weitergegeben wurde, entfaltet sich von den fünf grobstofflichen Elementen (*Panchamahabhutas*) *Akasha* (Äther) als erstes und *Prithivi* (Erde) als letztes. Der Grund dafür ist, dass beide keine Bewegung haben. Äther durchdringt alles und Erde ist grobstofflich, träge und massiv. Daher haben beide nicht die Fähigkeit, sich aus eigener Kraft zu bewe-

gen. Die anderen drei *Mahabhutas*, *Ap* (Wasser), *Tejas* (Feuer) und *Vayu* (Luft) haben Bewegung.

- Luft hat Bewegung und Schnelligkeit.
- Feuer hat die Eigenschaften Hitze, Licht und Transformation.
- Wasser befeuchtet, korrodiert und erzeugt Kohäsion.

Diese drei Elemente sind von Natur aus dynamisch und werden von den beiden anderen Elementen benutzt, um dem Körper die Fähigkeit zu handeln und zu funktionieren zu verleihen.

Prakriti oder Konstitution

Vata-Prakriti

Vata ist verantwortlich für alle willkürlichen und unwillkürlichen Körperbewegungen wie Gehen, Greifen, Sprechen, Kauen, Schlucken etc. Es unterstützt die Vitalfunktion, z. B. die Durchblutung, den Pulsschlag in den Blutgefäßen, die Vibration der Nerven und die An- und Entspannung der Muskeln. *Vata* transportiert Botschaften über die afferenten und efferenten Nervenleitbahnen. Es liegt sowohl dem Bewusstsein als auch Stimmungen und Empfindungen zugrunde. Selbst die Zellteilung geschieht durch *Vata*, das die Körpergewebe kompakt und kohäsiv hält. Auch die auditorischen und taktilen Sinnesorgane und das Sprechen werden von *Vata* kontrolliert. Außerdem ist es verantwortlich für Stimmungen und Reaktionen, z. B. Freude und Mut.

► Die Körpereigenschaften einer typischen Vata-Konstitution:

- Haut – trocken und dünn, hervortretende Venen
- Nägel und Haare – trocken und spröde, lockig
- Augen – trocken und klein, toter Blick
- Körperbau – kann klein oder groß sein, kann sehr leicht oder dünn sein
- Bewegungen – bewegt sich schnell, redet schnell, Augen bewegen sich schnell, Anzeichen von Nervosität und Instabilität
- Körpertemperatur – friert leicht, mag Wärme
- Stimme – kann rau und schroff sein, tiefe oder hohe Stimmlage
- Zähne – häufig unregelmäßig, zusätzliche Zähne
- Schlaf – schläft spät ein, hat oft Alpträume, wacht auf in besorgter/verängstigter Stimmung
- Nahrung – bevorzugt – heiß, ölig, süß, sauer, salzig und süße Nahrungsmittel in großen Mengen
- Appetit – unregelmäßig, braucht große Mengen, isst zu ungewöhnlichen Zeiten
- Verdauung – oft unregelmäßig, harter und trockener Stuhl, Blähungen, Verstopfung
- Gemütsverfassung – wankelmütig, zaghaft, streitsüchtig, Mangel an Entschlossenheit und Geduld, sucht nach Aufmerksamkeit

- Gedächtnis – kurz, schnelles Verstehen, geringe Nachhaltigkeit
- Energie – wenig Energie und Tatkraft

► **Yoga:** Studenten mit einer *Vata*-Konstitution bevorzugen eher einfache Übungen. Sie können eine Position nicht über längere Zeit halten, neigen dazu, schwer und schnell zu atmen, können Unangenehmes nur schwer ertragen. Bei *Pranayama* ist ihre Ausführung sanft und von kurzer Dauer. Ausatmen fällt ihnen leichter als einatmen. Sie müssen lernen, ihre Einatemkapazität zu erhöhen. *Viloma* mit unterbrochener Einatmung und *Ujjayi* sind für sie geeignete *Pranayamas*.

► Wenn sich zu viel Vata ansammelt:

- Haut – wird rauher und trockener, unter den Augen können sich dunkle Ringe bilden
- Körperbau – Dehydrierung und Gewichtsverlust, Verlangen nach Wärme, Schlaflosigkeit
- Bewegungen – Gliedmaßen flattern und zittern, Gefühl des Zusammenbrechens, Schwindelanfälle
- Verdauung – Magen ist aufgebläht und Blähungen im Allgemeinen nehmen zu, harter Stuhl, Verstopfung

► Wenn Vata schwindet:

- Haut – wird weich und hängt herab (da die Zellen ihre Kompaktheit verlieren)
- Körperbau – wird schwerfällig und faul, schläfrig, friert
- Bewegungen – werden langsamer, oft Rückenschmerzen
- Appetit – kann verloren gehen
- Gemütsverfassung – träge, ungesellig, durcheinander
- Atmung – Kurzatmigkeit und Husten

► **Vorgänge im Körper:** Prolaps oder Verschiebung, Dilatation, Expansion, stechende/brennende/reißende Schmerzen, Taubheitsgefühl oder verminderte Empfindungsfähigkeit im Körper, Kontraktionen, Spasmen, Stagnation, Blockade (physiologisch), Reißen/Splittern von Haut oder Körperteilen, Frakturen, Durst, Muskelzittern, Zittern/Zucken, Rauheit/Porosität von Knochen und Körper, Hohlheit/Kavitation, Muskelschwund, Müdigkeit, säuerlicher, bitterer, ätzender Geschmack im Mund, bräunliche oder schwärzliche/rötliche Verfärbung

► **psychologische Merkmale/Emotionen:** Ängste, Sorgen, Traurigkeit, Eifersucht, Hass, kann kein Geheimnis für sich behalten.

Pitta-Prakriti

Pitta ist Feuer und Wärme im Körper, die Nahrung in Nährstoffe transformiert und die chemische Zellbildung aktiviert. Verdauung, Assimilation, Absorption, Sehkraft, Körpertemperatur, Hautbeschaffenheit und -farbe, Weichheit des Körpers, Durst, Hunger sind abhängig von der *Pitta*-Aktivität, die auch Qualitäten wie Lebhaftigkeit,

Aufgewecktheit, Tapferkeit, Intelligenz, Freude, Glücksgefühl, Wut etc. stimuliert.

► **Die Körpereigenschaften einer typischen Pitta-Konstitution:**

- Haut – rötlich, glänzend, warm, Fältchen bereits in jungem Alter, aber weniger faltig als Vata
- Nägel und Haare – rötliche weiche Nägel, graue Haare und Neigung zu Haarausfall schon in jungem Alter
- Augen – gelblich, mittlere Größe, Katzenaugen, scharfer oder durchdringender Blick
- Körperbau – mittlere Größe und weiche, mittelkräftige Muskeln, schlank
- Bewegungen – strukturiert
- Körpertemperatur – durchweg warm, Neigung zu starkem Schwitzen, kann Hitze nur schwer ertragen
- Stimme – melodios, guter Redner, autoritär
- Zähne – gleichmäßig mit einer Neigung, im Alter auszufallen, gelblich
- Schlaf – mittlere Dauer, mit Unterbrechungen – kann zwischendurch wegen Durst aufwachen
- Nahrung – bevorzugt – süß und zusammenziehend, säuerlich, bitter, mag kalte Getränke
- Appetit – nimmt häufig große Mengen an Nahrung und Getränken zu sich
- Verdauung – schnell mit großen Mengen an Urin und Fäkalien
- Gemütszustand – schnelle Auffassungsgabe, neigt zu Selbstrespekt mit Stolz, Hass, Wut, Eifersucht, verliert leicht die Beherrschung, kann nicht gut vergeben; andererseits – heldenhaft, tapfer
- Gedächtnis – gut, scharf, schnelles Verstehen
- Energie – viel Energie, kann Schmerzen ertragen, überdurchschnittliches Toleranzniveau

► **Yoga:** Studenten mit einer *Pitta*-Konstitution erlernen/beherrschen *Asanas* schneller als andere. Sie gehen mit großem Enthusiasmus und maximalem körperlichen Einsatz an die Yoga-Praxis heran. Sie präsentieren ihre *Asanas* mit einem gewissen Stolz. Sie sind furchtlos und aggressiv in ihren Bemühungen. Sie sind streng und unnachgiebig beim Üben. Sie stellen physischen Heldenmut über mentale Kapazität. Ihrem agilen Körper mangelt es an Stabilität, und er ist anfällig für Gebrechlichkeit. Sie strengen sich bei den *Asanas* sehr an, verspüren jedoch nur wenig körperliche Schmerzen. Wenn sie sich bei *Pranayama* stark anstrengen, fangen sie an zu schwitzen und ihre Körpertemperatur steigt. Atemanhalten führt zu Anspannung und Gesichtsrötung. Sie brauchen eine genaue Beurteilung und sollten etwas weniger tun als das, was normalerweise getan wird. *Viloma* mit unterbrochener Ausatmung ist gut für sie geeignet.

► **Wenn sich zu viel Pitta ansammelt:**

- Haut – gelblich, auch die Augen werden gelblich, brennende Empfindungen nehmen zu

- Körperbau – Körpertemperatur steigt, brennende Empfindungen nehmen zu
- Zunge – bekommt einen bitteren Geschmack
- Appetit – Hunger und Durst nehmen zu
- Verdauung – Fäkalien, Urin werden gelb; Übersäuerung
- Schlaf – weniger

► **Wenn Pitta schwindet:**

- Haut – auch Augen und Nägel werden weiß und blass, Haut wird stumpf und glanzlos
- Körperbau – Kälte/frieren
- Zunge – verliert ihre Geschmacksempfindlichkeit
- Appetit – Hunger verschwindet, schwaches Verdauungsfeuer

► **Vorgänge im Körper:** Brennende Empfindungen/Erhitzung, Haut fühlt sich heiß an, schnelle Verdauung, weicher Stuhl/Durchfall, Stomatitis/Mundgeschwüre, übermäßiges Schwitzen/Transpiration, übermäßige Sekretionen im Körper, Eiter, körperliche Schmerzen, Verwirrung, Ohnmachtsanfälle, scharfer Geschmack im Mund, gelbliche/blassrosa/rötliche Verfärbung, rötliche Entzündung

► **psychologische Merkmale/Emotionen:** Wut, Hass, Mut, Tapferkeit

Kapha-Prakriti

Kapha baut Zellen ab oder auf, wenn der Körper vor der destruktiven Wirkung von Vata und Pitta geschützt werden muss. *Kapha* hat eine schmierende Wirkung und hält die Zellen im Körper „geschmeidig“. Es erhält und unterstützt die Zellen, verleiht dem Körper Kraft und sorgt für Stabilität und Festigkeit. Im Gegensatz zu Pitta kühlt *Kapha* den Körper, vergleichbar mit dem Kühlmantel in einem Verbrennungsmotor. *Kapha* schützt die normalen Sekretionen wie Hormone und Lymphe. Bei jeder Art von Beschädigung braucht der Körper *Kapha* zur Genesung, da es neues Gewebe aufbaut. *Kapha* ist verantwortlich für Festigkeit, Robustheit, Rundlichkeit, Potenz, Weisheit und Enthusiasmus, aber auch für Faulheit und Langsamkeit.

► **Die Körpereigenschaften einer typischen Kapha-Konstitution:**

- Haut – weich, kühl, ölig, weizenfarben, fest, dick, Sehnen und Venen sind nicht zu sehen
- Nägel und Haare – fest, dick, Haare sind gewellt, dichtes Haar
- Augen – groß, das Weiße in den Augen ist besonders weiß, wässrig, freundlicher Blick
- Körperbau – gesund, robust, fest und kräftig, attraktiv und wohlproportioniert, oft hoch gewachsen
- Bewegungen – strukturiert und langsam
- Körpertemperatur – kühl
- Stimme – voll und tief, sanft, spricht langsam mit Umsicht und Urteilsvermögen
- Zähne – gleichmäßig, weiß, groß, stark

Tab. 3.3 Tageszeiten und die Bewegung der drei *Doshas*

Tag/Nacht	Abschnitte	<i>Prahara</i> ungefähr	Dominantes <i>Dosha</i>	Zeit der stärksten Wirkung
Tag	Abschnitt 1	Morgen 06:00–10:00	<i>Kapha</i>	8 Uhr
Tag	Abschnitt 2	Mittag 10:00–14:00	<i>Pitta</i>	12 Uhr
Tag	Abschnitt 4	Nachmittag 14:00–18:00	<i>Vata</i>	16 Uhr
Nacht	Abschnitt 1	Abend 18:00–22:00	<i>Kapha</i>	20 Uhr
Nacht	Abschnitt 2	tiefe Nacht 22:00–02:00	<i>Pitta</i>	0 Uhr
Nacht	Abschnitt 3	Sonnenaufgang 02:00–06:00	<i>Vata</i>	4 Uhr

Tab. 3.4

Alter	Lebensphase	Dominantes <i>Dosha</i>	Charakteristik dieser Lebensphase	Auswirkungen in dieser Lebensphase
Geburt bis 16 Jahre	Kindheit	<i>Kapha</i>	Beginn der hungrigen Periode (gute Verdauung)	aufwachsen/älter werden, körperliches Wachstum Kinder können an <i>Kapha</i> -Störungen wie Lungenkongestion, Husten, Erkältungen mit viel Schleimsekretion (Shleshma), leiden.
16 bis 60 Jahre	Mittleres Alter	<i>Pitta</i>	Mitte der hungrigen Periode	Transformation ist schnell, energetisch Erwachsene können an <i>Pitta</i> -Störungen wie brennende Empfindungen, Sodbrennen, Herzprobleme, Bluthochdruck, übermäßiges Schwitzen etc. leiden.
60 Jahre bis Lebensende	Alter	<i>Vata</i>	Ende der hungrigen Periode	Es können Störungen auftreten wie Bluthochdruck, Kurzatmigkeit, Zittern, Arthritis, Gedächtnisverlust, neurologische Probleme, Runzeln etc.

- Schlaf – fest und tief, schläft gerne und gerne lang, faulenz gern
- Nahrung – bevorzugt – süße, scharfe, bittere, heiße und zusammenziehende Lebensmittel
- Appetit – gleichmäßig, isst eher wenig, aber mit Genuss
- Verdauung – langsam, aber regelmäßig
- Gemütszustand – langsam, ruhig, bedächtig, still, nachdenklich, geduldig und nachsichtig, introvertiert, kann aber auch eifersüchtig, gierig oder besitzergreifend sein
- Gedächtnis – langsame Auffassungsgabe, aber große Nachhaltigkeit oder sogar lebenslanges Erinnern
- Energie – gleichmäßig, niemals erschöpft von der Arbeit, vor allem in körperlicher Hinsicht

► **Yoga:** Studenten mit *Kapha*-Konstitution (Shleshma) zeigen beim Üben der *Asanas* niemals ihren Eifer, ihren Enthusiasmus oder ihr Interesse, sondern arbeiten langsam an ihnen, ohne Aggressivität und Angst. Sie planen sorgfältig und unter Berücksichtigung ihrer Kapazitäten, wie sie die *Asanas* am besten erlernen können. Ihr Ansatz ist, beständig und gleichmäßig zu lernen, ohne sich durcheinander bringen zu lassen. Ihre Atmung bleibt gleichmäßig und ruhig. Sie erfahren relativ wenig körperliche Schmerzen, aber wenn Schmerzen auftreten, ertragen sie sie ohne sich zu beschweren. Bei *Pranayama* ist ihr Atem gleichmäßig und rhythmisch. Alle Arten von *Pranayama* sind für sie gleich gut geeignet.

► **Wenn sich zu viel *Kapha* ansammelt:**

- Haut – wird weiß, blass und kalt
- Körperbau – verliert seine Kompaktheit, Gelenke werden steif, legt an Gewicht zu (obwohl er vielleicht nur wenig isst), wird schwerfällig
- Energie – verliert Energie, wird faul, schläft länger, wird reizbar, verliert Interesse am Leben
- Atmung – Kurzatmigkeit, Husten, Erkältungen

► **Wenn *Kapha* schwindet:**

- Flüssigkeitsversorgung nimmt ab
- Haut und der ganze Körper wird trocken und schwach
- Körperbau – Gelenke werden locker, der Körper schmerzt, Schwellungen treten auf, Schwindelgefühl, Leere
- Energie – ermüdet schnell, Herzklopfen, wird labil

► **Vorgänge im Körper:** Geschmeidigkeit, Öligkeit, Weichheit, Kältegefühl, Gefühl, als ob man gerade in kaltes Wasser gefallen sei oder Gefühl, als ob etwas den Körper berühren würde, Blockade/Obstruktion, Schwellung/Ödem, Verdauungsstörungen, übermäßiges Schlafbedürfnis, weiße blasse Farbe, süßer/salziger Geschmack im Mund

► **psychologische Merkmale/Emotionen:** langsam, Schwierigkeiten, etwas zu verstehen und daher keine Reaktion, tapfer, keine Angst, stabil

Veränderungen der *Doshas* im Verlauf des Tages und des Lebens

Unsere natürliche Konstitution oder *Prakriti* ist unveränderlich. Da *Vata*, *Pitta* und *Kapha* jedoch während unserer alltäglichen Aktivität im Stoffwechsel erzeugt werden, verändert sich ihr Verhältnis untereinander ständig, was sich auf vielerlei Weise auf uns auswirkt. Je nach Tages- oder Nachtzeit, Jahreszeit und Lebensphase werden sie provoziert, besänftigt oder akkumuliert.

Veränderungen im Lauf des Tages

Von Sonnenaufgang bis –untergang ist der Tag in drei Abschnitte unterteilt. Ebenso die Nacht von Sonnenuntergang bis –aufgang. Jeder Zeitsabschnitt wird als *Prahara* bezeichnet, und jeder *Prahara* hat eine bestimmte Wirkung auf die *Doshas*.

Einfluss der Jahreszeiten

In der ersten Zeit des Frühlings (März bis Mai) ist *Kapha* immer noch dominant – *Shleshma* (Schleim) verflüssigt sich noch und trocknet langsam. Später im Frühling übernimmt *Pitta* die dominante Rolle.

Im Sommer (Juni bis August) ist *Pitta* dominant und *Vata* wird akkumuliert.

Im Herbst (September bis November) kommen die Herbstwinde auf und die Temperatur beginnt zu fallen. Nun ist *Vata* dominant und *Pitta* wird akkumuliert.

Kapha wird im Winter akkumuliert (Dezember bis Februar), wenn es kalt ist und Schnee fällt. Während dieser Zeit ist *Vata* dominant. Das akkumulierte *Kapha* verursacht während dieser Jahreszeit Erkältungen, Sinusitis, Kongestion, Husten, Bronchitis, etc.

Die Wechsel der Tages- und Jahreszeiten aktivieren und provozieren, akkumulieren und besänftigen die *Doshas* auf unterschiedliche Weise. Uns dieser Veränderungen bewusst zu werden, kann uns helfen zu verstehen, warum wir unser Leben nach der Natur ausrichten sollten.

Das nächste, was wir begreifen müssen, ist der Zusammenhang zwischen den drei *Doshas* und den verschiedenen Lebensphasen.

Einfluss der *Doshas* in 3 Lebensphasen

Zusammenfassung

Die *Doshas* bilden die *Prakriti*, die persönliche Konstitution.

Die persönliche Konstitution betrifft nicht nur unseren physischen und physiologischen Körper, sondern auch unsere Persönlichkeit, unseren Geisteszustand.

Wie wir gesehen haben, gibt es drei *Doshas* und dementsprechend drei Konstitutionen – *Vataja*-, *Pittaja*- und *Kaphaja-Prakriti* – bei denen das namensgebende *Dosha* dominant ist. Bei den meisten Menschen jedoch sind die *Doshas* vermischt, d. h. es herrscht zwar ein *Dosha* vor, aber die Person hat auch Eigenschaften eines oder beider anderer *Doshas*.

Die vermischten *Prakritis* sind: *Vata-Kaphaja*, *Vata-Pittaja* (bei denen *Vata* das dominante *Dosha* ist), *Kapha-Pittaja* (bei dem *Kapha* das dominante *Dosha* ist) und *Tridoshaja* (das nur sehr selten vorkommt und bei dem alle drei *Doshas* im Gleichgewicht sind).

Ihre Menopause kann von *Vata*, *Pitta* oder *Kapha* dominiert werden.

In Kap. 11 finden Sie ayurvedische Empfehlungen und Rezepte, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Weitere hilfreiche Informationen finden sich außerdem in Kap. 12 „Lebensstil, frische Luft und Nordic Walking“.

3.3.2 Literatur

Iyengar BKS. Licht auf Pranayama. Shiva Samhita von S.C. Vasu, Delhi, Indien: Sri Satguru Publications; 2005

Kapitel 4

Ausrichtung

4.1	Yoga – Der Unterschied zwischen Asana und Übung	44
4.2	Ausrichtung – Alignment und die Notwendigkeit von Ausrichtungshilfen (Hilfsmittel)	45



4 Ausrichtung

„Misserfolge müssen mit einem Lachen akzeptiert werden. Durch beständiges Üben kommt man vom Unbekannten zum Bekannten und empfängt das Wissen und die Weisheit des Yoga. Die Methode des Yoga besteht darin, die Energie, die im Körper verborgen ist, zu erwecken und an die Oberfläche zu bringen.“

BKS Iyengar

4.1 Yoga – Der Unterschied zwischen Asana und Übung

Viele Menschen betrachten Yoga als eine Art Trainingsprogramm. Aber es besteht ein Unterschied zwischen Yoga-Übungen (*Asanas*) und Sport.

Das Sanskrit-Wort für körperliche Ertüchtigung ist *vyayama*. Es bedeutet Extension und Expansion, um die Energie durch verschiedene Bewegungen in verschiedene

Richtungen zu lenken und auf verschiedene Körperteile zu verteilen. *Asanas* helfen, die Energie zu sammeln und zu filtern, um sie gleichmäßig auf den ganzen Körper zu verteilen.

Wenn ein Anfänger mit dem Üben der *Asanas* beginnt, befindet sich sein Körper in einem Zustand der Trägheit. Sein Körper braucht Bewegung: Was wir als Übung bezeichnen, setzt sich zusammen aus Extension, Flexion, Adduktion, Abduktion und Rotation durch Muskelkontraktion. Doch die Muskeln können diese Bewegungen nicht ausführen, wenn es den Gelenken an Beweglichkeit mangelt. Die Lebenskraft und -energie kann nicht ohne Bewegung regeneriert werden. Daher wirkt das Üben der *Asanas* zunächst wie eine rein körperliche Übung.

In der Schule lernt man als erstes das Alphabet. Im Yoga-Unterricht verhält es sich nicht anders. Man beginnt mit den Grundlagen und nicht mit den höheren Aspekten. Der Lehrer unterrichtet die *Asanas* zunächst auf einem sehr rudimentären Niveau, wobei die Körperbewe-

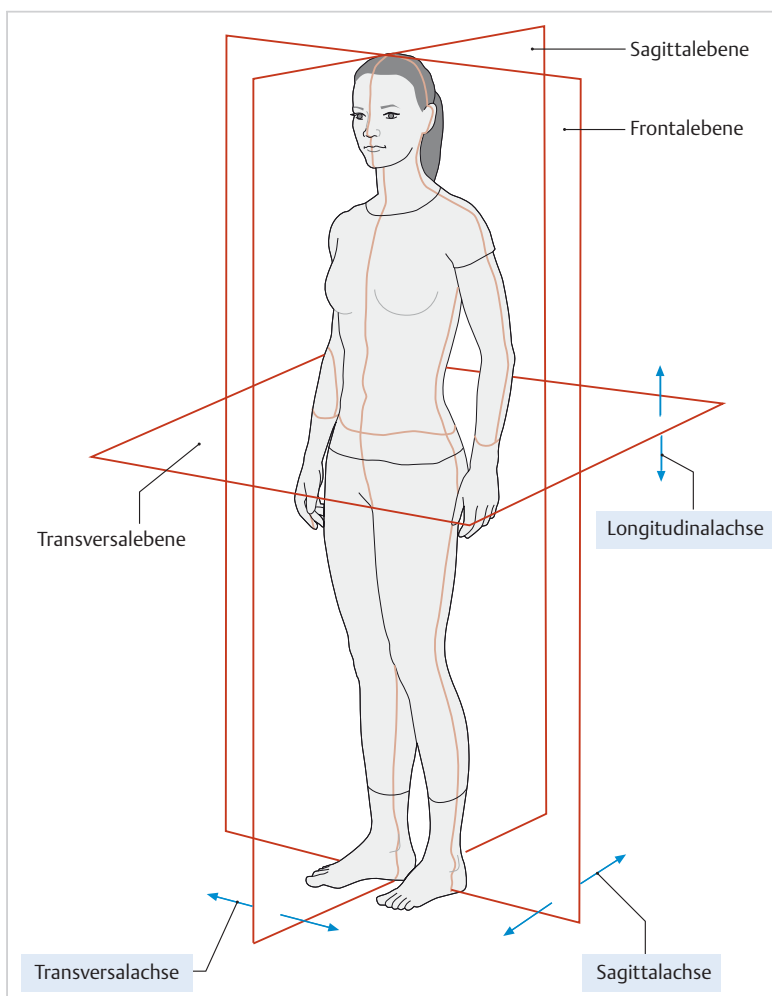


Abb. 4.1 Ausrichtungslinien.

gungen im Vordergrund stehen. Ein Anfänger hat nur wenig oder gar kein Gefühl für seinen Körper. Wie ein Baby, das Laufen lernt, bewegt ein Anfänger im Yoga in der Regel seinen Körper. Er lernt, wie er seine Muskeln richtig einsetzen muss, um Energie zu erzeugen, ohne sie gleich wieder zu verlieren.

Am Anfang dienen die *Asanas* vor allem dazu, die Körperbewegungen zu disziplinieren und zu kanalisieren, um ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Dieses Vorbereiten des Körpers wird als *vyayama* bezeichnet.

Es gibt *Asanas* in allen Schwierigkeitsstufen: leicht, mittel, schwer und sehr schwer. Die Qualität der Ausführung variiert mit den Fähigkeiten und der Motivation des Übenden. Manche kommen über ein Anfängerniveau nicht hinaus, andere erreichen einen Grad der Körperbeherrschung, der es ihnen erlaubt, an den letzten Feinheiten einer *Asana* zu arbeiten.

In der wahren *Asana*-Praxis wird ein *Asana* zu einer Körperhaltung, die man einnimmt und in der man ruht, um mit dem Geist in die Tiefen des Körpers vorzudringen. Kleinste subtile Anpassungen werden vorgenommen, die die Zellen des Körpers kultivieren. Blut zirkuliert und erreicht die entferntesten Körperregionen. *Asana* vermeidet alle überflüssigen Bewegungen. Dies hat eine kühlende und beruhigende Wirkung auf Körper und Geist, und in den Zellen wird Energie gespeichert. *Vyayama* ist äußerlich, aber wenn sich die Energie über den ganzen Körper verteilt, wird sie zu *prana ayama*.

In der wahren *Asana*-Arbeit wirken Körper und Geist bereitwillig zusammen, Lebensenergie (*prana shakti*) wird erzeugt und ohne Verlust aufgebaut und stabilisiert.

Erst wenn dies erreicht ist, sollte man zu den Atemtechniken (*pranayama*) übergehen.

Aber auch ohne *Pranayama* bietet *Asana* ein breites Spektrum an Möglichkeiten, seinem Körper und seinem Geist etwas Gutes zu tun und Lebensenergie zu gewinnen.

Damit die Energie beginnen kann, bei den *Asanas* im Körper frei zu fließen, ist es wichtig, dass alle Körperteile in Verbindung zueinander gebracht werden. Im Yoga sprechen wir von der geraden Ausrichtung verschiedener Körperachsen, dem so genannten Alignment. Die Ausrichtung des Körpers und der Organe ist von größter Bedeutung, denn alles, was nicht richtig ausgerichtet ist, hat eine unmittelbare Wirkung auf den inneren und äußeren Körper, die Atmung und das Gehirn. Yoga ist also auch ein „Blick nach innen“ und, indem wir die Energie und die Ausrichtung unserer Füße, Augen, Ohren, Zunge etc. beobachten, können wir etwas über das Gleichgewicht von Körper, Geist und Atem lernen. Jede bewusste Bemühung um richtige Auf- und Ausrichtung bewegt, hebt und weitet gleichzeitig den Atem und die damit verbundene Energie auf allen Ebenen unseres Seins. Sie macht den Körper zu einem geeigneten Gefäß für eine vertiefte, achtsame und bewusste Atmung. Es ist wahr: es gibt eine

innige Beziehung zwischen Körperhaltung und Atemstruktur.

4.2 Ausrichtung – Alignment und die Notwendigkeit von Ausrichtungshilfen (Hilfsmittel)

Machen Sie sich mit den Ausrichtungslinien, mit dem „Alignment“ im Iyengar Yoga vertraut. Üben Sie aufmerksam, achtsam und so präzise wie möglich und nutzen Sie die „Props“, die Hilfsmittel, um ein Optimum an Aus- und Aufrichtung zu erreichen.

B.K.S. Iyengar sagt jedoch auch „My body is my first prop“ (d. h. „Mein Körper ist mein wichtigstes Hilfsmittel“).

Wir richten uns im Yoga an den folgenden Körperachsen und Ebenen aus:

► **Sagittalebene** Sie verläuft wie ein Pfeil von vorne nach hinten durch den Körper hindurch.

Entlang der Mittellinie des Körpers, welche den Körper in eine rechte und eine linke Hälfte trennt. Beim Üben von Yoga ist es sehr wichtig, die Punkte entlang der Mittellinie des Körpers genau senkrecht übereinander zu halten. Hierbei kann man sich gut an der Vorderseite des Körpers orientieren: der Scheitelpunkt des Kopfes, die Mitte zwischen den Augenbrauen, Nasenrücken, Mund, Kinn, Kehle, Brustbein, Bauchnabel, Schambein und die Innenflächen der Beine und Fersen sollen in einer geraden Linie liegen. Bei fortgeschrittener Yogapraxis kann man daran arbeiten, vom Scheitelpunkt des Kopfes die Wirbelsäule als die Mitte des Körpers zu spüren und diese Linie bis an die Innenfernen weiterzuführen. Werden in den *Asanas* die Arme und Beine von der Mitte des Körpers abgespreizt, sollen sie jeweils den gleichen Abstand zum Körperzentrum haben.

Mit fortschreitendem Körperbewusstsein werden auch die Ebenen parallel zur Körpermitte gerade ausgerichtet, z. B. vom vorderen oberen Darmbeinstachel über den Bauch links und rechts des Bauchnabels bis zur Mitte der Schlüsselbeine.

Die Seiten des Körpers von den Außenkanten der Füße zur äußeren Hüfte und dann über die Flanken bis zu den Achselhöhlen und den Ohren.

► **Frontalebene** Entlang senkrechter Linien von der Seite des Körpers betrachtet, trennt sie den Körper in eine Vorder- und Rückseite.

Um mit der geraden Ausrichtung des Körpers entlang der Frontalebene in den Yoga-Haltungen vertraut zu werden, sollten Anfänger zunächst von der Vorderseite des Körpers aus arbeiten. Es braucht einige Erfahrung, um von der Rückseite des Körpers aus arbeiten zu können. Aus diesem Grund ist es hilfreich, mit Hilfsmitteln wie z. B. Wand/Trestler Yoga zu üben, um die Aufmerksamkeit

und Wahrnehmung von der Vorderseite auf die Körperrückseite zu lenken, z. B. auf die Schulterblätter, das Gesäß, die hinteren Rippen, die Rückseite der Beine, Nacken, Hinterkopf etc.

► **Horizontalebene** Ein Querschnitt teilt den Körper in eine obere und eine untere Körperhälfte. In der Yogapraxis richten wir uns an 4 horizontalen Ebenen im Körper aus, die in der Yogaterminologie als Diaphragmen bezeichnet werden. Damit sind gemeint die Diaphragmen vom Beckenboden, Zwerchfell im Brustkorb, die Ebene der Stimmbänder in der Kehle und eine horizontale Ebene von der Augenachse zum Hinterhaupt. Halten Sie diese 4 horizontalen Ebenen im Körper während des Übens und im Alltag geweitet und gehoben, sowie parallel zu einander.

4.2.1 An der Ausrichtung arbeiten: Die Seiten des Körpers und die horizontalen Ebenen

Ein wichtiger Aspekt der Körperausrichtung anhand der oben beschriebenen Körperebenen ist, dass sie eben nicht nur die Körpermitte betrifft. Bei vielen Menschen und vor allem im Alter neigen die äußeren Schichten des Körpers dazu, nach unten hin zu kollabieren. Die Knochen scheinen kürzer zu werden als die Haut und das Fleisch. Dies hat Auswirkungen auf die inneren Organe. Der Hals wird nach unten gezogen und zusammengedrückt, ebenso die Organe im Brustkorb-, Bauch- und Beckenbereich. Eine gute Körperausrichtung kann dieser Kompression entgegenwirken und dazu beitragen, die Gesundheit aller Brustkorb-, Bauch- und Beckenorgane sowie des endokrinen Systems zu erhalten.

Wichtiger Hinweis

Der Verlust der Ausrichtung kann verursacht werden durch Verkürzung der Haltungsmuskeln (langsam kontrahierende Muskelfasern = Typ 1). Diese Muskeln befinden sich z. B. an der Brustvorderseite (M. pectoralis major und minor) und im oberen Rücken und im Nacken (oberer Teil des M. trapezius und thorakaler Teil des M. erector spinae).

Eine zweite mögliche Ursache ist die Schwäche der schnell kontrahierenden Muskelfasern = Typ 2, die zu rascher Ermüdung neigen. Dabei handelt es sich z. B. um Muskeln, die das Fußgewölbe anheben, Muskeln auf der Wadenaußenseite (M. peroneus longus) und auf dem Schienbein (M. tibialis anterior und posterior) und die Gluteal- und Abdominalmuskeln.

Um die Ausrichtung zu verbessern, werden beim Yoga die kurzen Haltungsmuskeln gedehnt und die Ausdauer



Abb. 4.2 Ausrichtung mithilfe der Wand.



Abb. 4.3 Zwei Beispiele für schlechte Körperausrichtung.

der schnell kontrahierenden Muskeln Typ 2 erhöht. Aus diesem Grund werden die Yoga-Asanas immer eine gewisse Zeit gehalten, nachdem sie eingenommen und ausgerichtet wurden.

Wie erreichen Sie eine gute Aus- und Aufrichtung?

Grundsätzlich arbeitet man von außen nach innen und setzt dabei die Handlungsorgane (*Karmendriyas*) ein. Die Handlungsorgane sind Füße, Hände, Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane sowie die Kehle als Sprechorgan.

Die Ausrichtung muss durch die präzise, tief greifende Arbeit der Handlungsorgane erreicht werden.

Füße – Die Waage der Gerechtigkeit

Wir stehen auf 4 Fußpunkten: im Außenfußbereich auf der äußeren Ferse und dem Kleinzehenballen, im Innenfußbereich auf dem Großzehenballen und der inneren Ferse. So, wie ein Auto nur auf 4 Rädern volle Bodenhaftung hat, sollten auch bei uns Menschen alle 4 Fußpunkte geerdet sein.

Ausgehend von den Füßen das Sprunggelenk, das Schienbein, die Knie, die Oberschenkel, die Hüftgelenke und Sitzbeinhöcker bis hoch zum Becken strecken und mit dieser Arbeit die Wirbelsäule, die Längsachsen, die Körperseiten und alle Querachsen aufrichten. Dabei sollen die Innen- und Außenseiten der Beine gleich lang sein. Abgesehen von angeborenen Fehlstellungen zeigen sich im Alter oft Veränderungen im Bereich der Schienbeine, die dann zu X- bzw. O-Stellungen neigen.

Hände – Innere und äußere Handfläche

Ausgehend von den Händen und Fingern das Handgelenk, den Unterarm, den Ellbogen, den Oberarm strecken, den Oberarmkopf in das Schultergelenk nehmen, die Innenschultern weiten, das Schulterblatt und die hinteren Rippen in den Rücken bringen. Die Seiten des Rumpfes und die Achselhöhlen heben und mit dieser Arbeit die Wirbelsäule, die Längsachsen, die Körperseiten und alle Querachsen aufrichten. Die Innen- und Außenseiten der Arme sollten gleich lang sein. (weder X noch O)

Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane

Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane müssen in einer aufrechten Position gehalten werden, das Perineum/Mitte des Damms ist dementsprechend mittig, in senkrechter Linie zur Schädelkrone. Die Schambeinplatte aufrichten und den Steiß nach unten und innen bringen.

Kehle und Hals

Die Kehle und der Hals müssen passiv und weich bleiben, in einer Linie mit dem Nacken.

Dabei ist auf folgende Punkte zu achten:

- Strecken Sie die Rückseite des Kopfes vom Nacken weg.
- Strecken Sie die beiden Seiten des Rumpfes zusammen mit der Wirbelsäule.

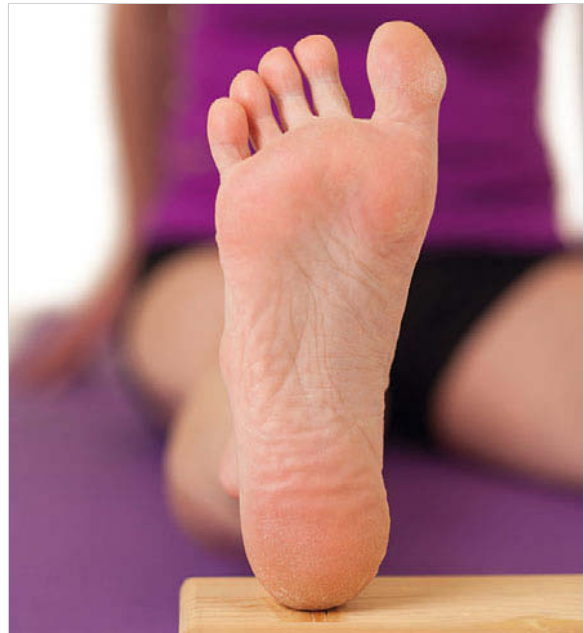


Abb. 4.4 Der Fuß und seine 4 Fußpunkte.



Abb. 4.5 Hand und Arm.

- Pressen Sie die Arme nicht gegen den Körper, sondern haben Sie „Wind unter Ihren Flügeln“. Die Achselhöhle soll frei und offen sein.
- Achten Sie darauf, dass sich das Perineum in einer Linie mit der Wirbelsäule und dem Scheitel des Kopfes befindet.

Um die inneren Ebenen zu erreichen – wie z.B. Schilddrüse, Lunge, Herz und Bauchorgane müssen Sie Ihre äußeren Muskeln einsetzen (M. latissimus dorsi, Rückenrippen und Rückenmuskeln – M. erector spinae, Zwischenrippenmuskeln – Mm. intercostales).

Das Nervensystem mit den Skelett- und Muskelsystemen ausrichten

Zittern im Körper kann verursacht werden durch Angst, Stress oder Ermüdung. Zugrunde liegt eine Nervenirritation. Im Iyengar-Yoga muss auch am zentralen Nervensystem gearbeitet werden. Um es erfolgreich zu praktizieren, muss man vom Knochen selbst aus arbeiten. Sie müssen den inneren Körper mit dem äußeren verbinden, indem Sie von der Haut zu den Muskeln, von den Muskeln zu den Knochen und dem Knochenmark voranschreiten, um das Nervensystem zu beruhigen.

Ausrichtung während der Post-Menopause und im Alter

Im Alter ist häufig eine besondere Form der Fehlausrichtung des Körpers zu beobachten, die sich in einem der beiden folgenden Merkmale äußert:

- Die Glutealmuskeln kontrahieren nach oben in die Nierenregion, wodurch die Sitzbeinhöcker angehoben werden. Dies wiederum verursacht eine Hyperlordose in



Abb. 4.6 Rückenmuskulatur und Aufrichtung.



Abb. 4.7

- a Glutealmuskeln kontrahieren nach oben.
- b Schwache Glutealmuskeln.

der Lendenwirbelsäule und führt zu einer merkwürdigen Haltung beim Gehen und Stehen.

- Die Glutealmuskeln werden schwach, das Gesäß erscheint flach und das Becken kippt nach vorne. Die Wirbelsäule wird nicht mehr angehoben und stimuliert, die Organe verlagern sich nach unten. Dies kann die Osteoporose verstärken, da die Knochen und Gelenke durch den Zug der Muskeln bewegt und stimuliert werden müssen.

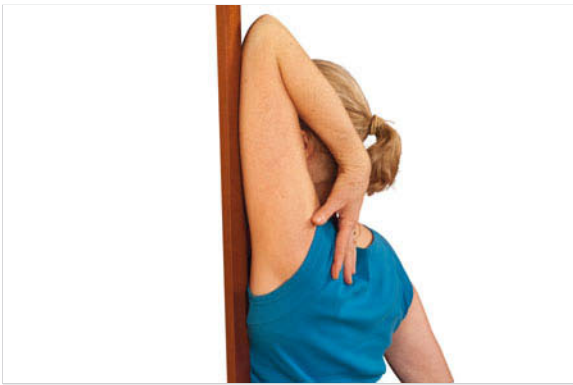


Abb. 4.8 Gomukhasana (Arme und Schultern) im Türrahmen.



Abb. 4.9 Adho Mukha Shvanasana (Schulterblätter) mit Klötzen.



Abb. 4.10 Uttanasana, Upashraya (Arme, Schultern, Beine und Hüften).

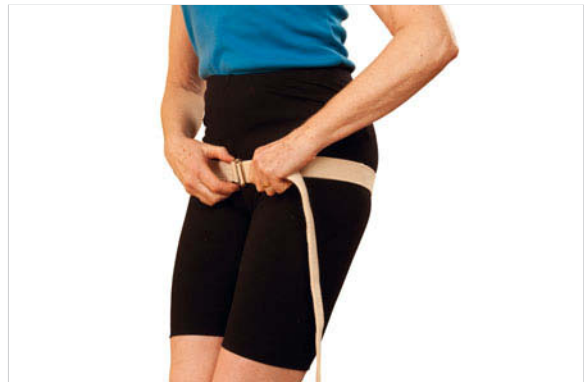


Abb. 4.11 Gurt um die Hüften.

Beispiele für Haltungskorrekturen

Weitere Informationen finden sich in den detaillierten Beschreibungen der Asanas und im Kapitel über die Post-Menopause.

Folgende Punkte sollten Frauen beim Üben beachten:

- vom äußeren zum inneren Körper arbeiten
 - Eine gute Yoga-Praxis folgt diesem Prinzip: Erst öffnen, um Raum zu schaffen, dann erst Kraft einsetzen. Auf diese Weise bleiben die Organe am richtigen Platz oder gelangen dorthin und ihre Gesundheit wird erhalten.
 - Beim Üben den BH ausziehen oder öffnen, um das Brustbein heben und öffnen zu können
- die Ausrichtung von Becken und Beckenorganen
 - die Aufrichtung des Schambeins und Öffnung des vaginalen Bereichs
- die Ausrichtung der Brust
 - Um richtiges Atmen zu gewährleisten (insbesondere die Rippenbereiche direkt unter der linken und rechten Brust, die im Iyengar Yoga „Tore der Einatmung“ genannt werden.

- Die Ecken des Zwerchfells müssen sich öffnen, um die Brust angehoben zu halten, da Stress das Zwerchfell und die Atmung beeinflusst.
- Die Achselhöhlen-Brust muss sich heben und die Achselhöhlen sollten weit geöffnet sein. Haben Sie Wind unter Ihren Flügeln – offene Achselhöhlen machen Sie glücklich und mental stark!
- Anfänger lassen oft den mittleren Brustbereich zusammensacken (► Abb. 4.15).
- Halten Sie den Rippenbereich direkt unter der linken und rechten Brust geöffnet und das Brustband angehoben. Lassen Sie niemals den Bauch und den Nabel herabsinken.
- Arbeiten Sie an der Ausrichtung der Wahrnehmungsorgane, um den Teufelskreis aus Ängsten, Sorgen etc. zu durchbrechen (z. B. halten Sie die Augen auf Augenhöhe und heben Sie Brust und Gesicht. Entspannen Sie Ihre Augen auf der Augenachse nach hinten Richtung Hinterkopf
- Wenn der Bauch weich ist, ist der Hals/die Kehle weich und daher auch die Schilddrüse.
- Das Perineum muss immer in einer Linie mit der Wirbelsäule sein.



Abb. 4.12 Tadasana (alle Körperteile) a) Aufrichtung mithilfe der Wand b) Aufrichtung mithilfe eines Klotzes.



Abb. 4.13 Supta Tadasana (alle Körperteile).

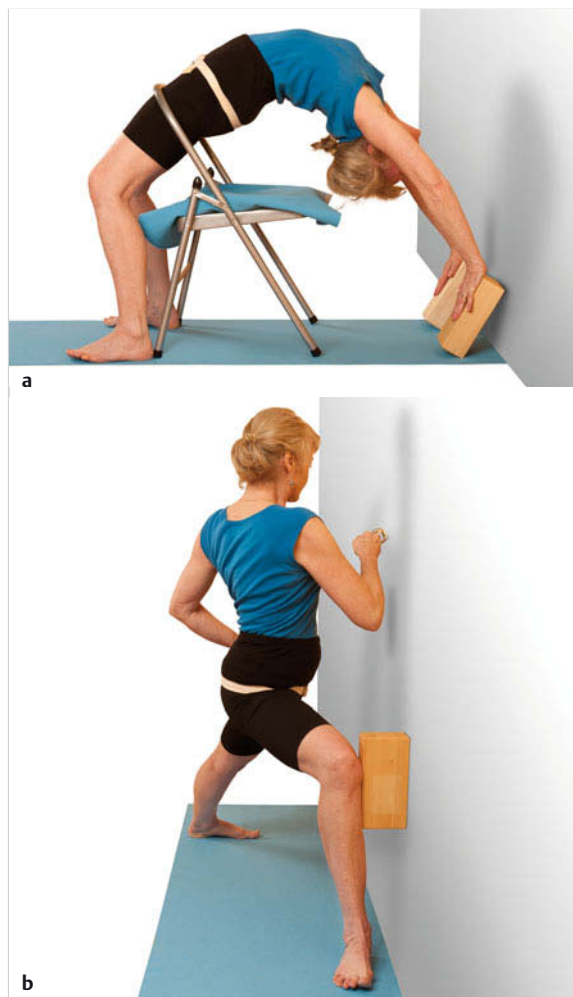


Abb. 4.14 a) Arme, Brustkorb, Schulter, Schulterblätter und Rippen durch Erhöhung der Hände in der Rückenstreckung Urdhva Dhanurasana b) Hüfte, Becken und Rumpf durch Winkelveränderungen bei Asanas im Stehen: Trikonasana und Virabhadrasana II.

- Für das Ausrichten der Körperachsen:
 - bleiben Sie bewusst in der Körperrückseite, heben sie die Vorderseite und die Seiten des Körpers an.
 - die äußeren Schultern zurückrollen.
 - Bringen Sie den M. trapezius nach unten, die Schulterblätter nach unten und innen, den M. latissimus dorsi nach innen, die Zwischenrippenmuskeln nach innen, die Wirbelsäulenmuskeln nach innen (► Abb. 4.16).

Beachte

„Alignment“ geht über die „reine Ausrichtung“ hinaus. Sie bedeutet: innere und äußere Kraft und Haltung, Leichtigkeit im Sein, Leichtigkeit und Freiheit in Körper, Geist und Seele.

Wirkung auf den energetischen Körper

Die Ausrichtung ist eine Vorbereitung auf *Pranayama* (Atemtechniken). Durch die richtige Ausrichtung während der Asana-Praxis aktivieren wir *Apana-Vayu* und *Prana-Vayu* so, dass *Apana* nicht nur die Körperausscheidungen reguliert, sondern auch als stützende Kraft für den Beckenboden und die inneren Organe wirkt.

Beim normalen Atmen findet beim Einatmen *Prana-Kriya* statt (Aktivierung des *Prana-Vayu*, das sich vom Kopf zum Hals und zur Brust bewegt) und beim Ausatmen *Udana-Kriya* (Aktivierung des *Udana-Prana*, das sich vom Nabel zum Becken bewegt).

Bei *Pranayama* trifft die Lebenskraft *Apana-Vayu* auf *Prana-Vayu* und lenkt die Energie nach oben.

In der ersten Phase verbessert *Pranayama* die Funktionen des Atemapparats (*Prana-Udana-Kriya*), in der zweiten Phase den Blutkreislauf durch Hinzunahme von *Vyana-Vayu*, der Lebenskraft des *Prana*, die sich vom Herz über den ganzen Körper verteilt (*Prana-Vyana-Kriya*). In der dritten Phase verbessern sich Verdauung, Absorption und Assimilation durch *Samana-Vayu*, die Lebenskraft, die sich vom Magen zu den Eingeweiden ausbreitet (*Prana-Samana-Kriya*) und schließlich der gesamte Stoffwechsel, d. h. die Ausscheidungs-, Nerven- und Drüsen-systeme (*Prana-Apana-Kriya*) durch *Udana-Vayu*, die Lebenskraft, die von der Brust zu Nase, Hals und Nabel fließt.

Voraussetzung für diese Vorgänge ist, dass der Körper richtig ausgerichtet ist und die Körperenergie frei fließen kann. Dann wirkt *Pranayama* auf den ganzen Körper, den Geist und das Denken und hilft dabei, *Kundalini* (die göttliche Kraft) zu erwecken.

Wirkung der Ausrichtung auf die Chakren

Neben dem physischen (*annamaya kosha*) und dem physiologischen Körper (*pranamaya kosha*) wird sich unsere Yoga-Praxis auch auf die psychologische Hülle (*manomaya kosha*) auswirken.

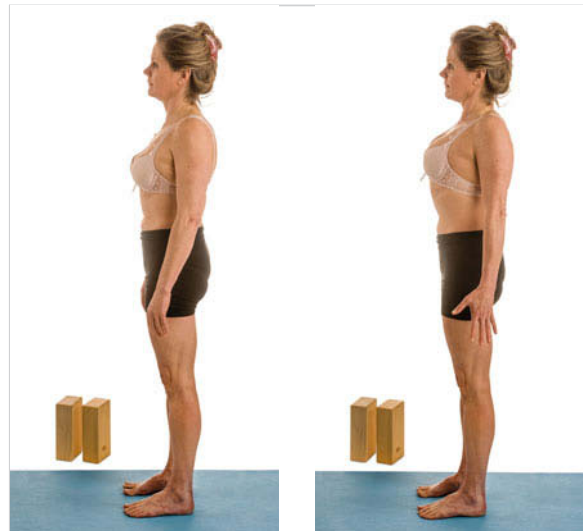


Abb. 4.15 Fehlende Aufrichtung / Aufrichtung in Tadasana.

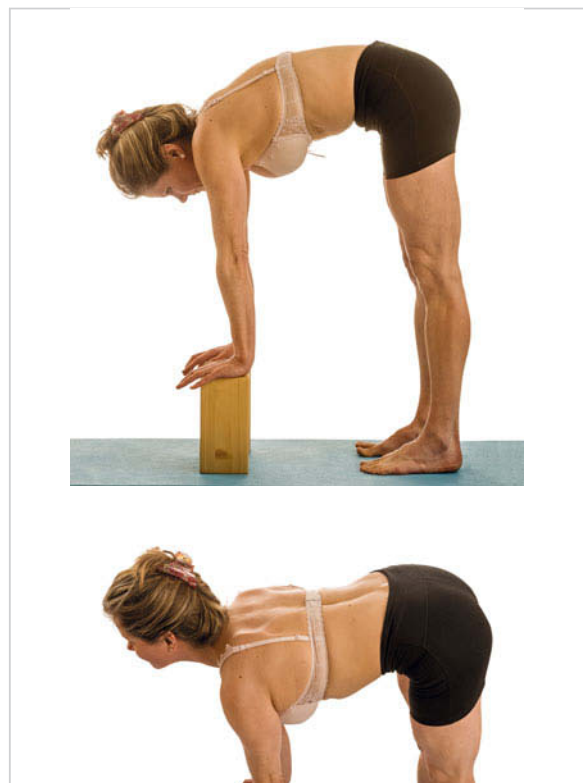


Abb. 4.16 Fehlende Streckung / Aufrichtung und Streckung in Ardha Uttanasana.

Im Iyengar-Yoga sprechen wir nur selten von den „Chakren“, auch wenn wir durch die für den Iyengar-Yoga typische Körperausrichtung an ihnen arbeiten.

Der erfahrene Beobachter kann schon durch äußerliche Betrachtung erkennen, ob ein Körper richtig ausgerichtet ist, was auch bedeutet, dass die *Chakren* in einer Linie übereinander stehen; vor allem beim weiblichem Körper muss diesem Aspekt besondere Aufmerksamkeit zuteil werden. Eine besonders wichtige Stelle ist der Bereich des Halses, in dem sich der Kehlkopf befindet: das *Vishuddhi-Chakra*. Der Yoga- und esoterischen Psychologie zufolge ist dieses *Chakra* der Sitz des Denkens. Der Denkprozess findet zwar im Gehirn statt, aber jeder Gedanke wird auf irgendeine Weise ausgesprochen: laut oder leise oder auch nur „in Gedanken“. Viele Gedanken zu haben, kann daher zu Verspannungen im Hals führen.

Darüberhinaus ist der Hals verbunden mit dem Zwerchfell und das Zwerchfell mit dem Bauch und dem Gehirn. Er ist die Brücke zwischen dem Gehirn und dem Rumpf. Auch wenn er keinen allzu großen Umfang hat, muss er doch der Wirbelsäule, der Schilddrüse, den Nebenschilddrüsen, der Speiseröhre, der Luftröhre und anderem Platz bieten. Wenn der Hals „gestresst“ ist, wird sich dies sicherlich auch auf alle anderen Strukturen aus-

wirken, die durch diesen „Flaschenhals“ laufen, wodurch auch andere Körperteile in Mitleidenschaft gezogen werden können.

Aus diesem Grund wird beim Iyengar-Yoga immer darauf geachtet, dass der Hals und die Halswirbelsäule ausgerichtet und entspannt sind. Die Körperausrichtung soll die Kehle und die Halswirbelsäule aufrichten und Nacken und Kehle passiv und weich machen.

Vishuddhi bedeutet Reinigung, das *Vishuddhi-Chakra* ist also der Plexus der Reinigung. Daher muss man an diesem *Chakra* arbeiten, um sein Denken, seinen Geist und seine Emotionen zu reinigen. Haltungen, bei denen ein Kinnverschluss geübt wird, haben eine beruhigende und wohltuende Wirkung auf die Kehle, z. B. *Setu Bandha Sarvangasana*, *Viparita Karani* und *Salamba Sarvangasana*. Asanas wie *Dvi Pada Viparita Dandasana* und *Bhujangasana* in Seilen hingegen aktivieren die Kehle und wirken belebend und einer düstern Stimmung entgegen (siehe auch „Niedriger Blutdruck und Depressionen“).

Eine gute Ausrichtung der Halswirbelsäule – der obere Teil des Brustkorbs ist angehoben und die Kehle ruht auf einem ausreichend gestreckten Nacken – ist eine Voraussetzung für die richtige Ausrichtung der gesamten Wirbelsäule und der Chakren.

Kapitel 5

Asanas für die Peri- und Postmenopause

5.1	Abschnitt I: Entspannungshaltungen	54
5.2	Abschnitt II: Entspannungs-Asanas	62
5.3	Abschnitt III: Vorbeugen/Vorwärtsstreckungen – <i>Pashchima Pratana Sthiti</i>	102
5.4	Abschnitt IV: Drehhaltungen, Drehhaltungen im Sitzen – <i>Parivritta Sthiti</i>	131
5.5	Abschnitt V: Rückbeugen mit Unterstützung	154
5.6	Abschnitt VI: Unterstützte Umkehrhaltungen	158
5.7	Abschnitt VII: Asanas mit Wandseilen	169
5.8	Abschnitt VIII: Asanas für Bauch und Lendenwirbelsäule	178
5.9	Abschnitt IX: Rückenstreckungen mit Seilen – <i>Yoga Kurunta</i>	185
5.10	Abschnitt X: Standhaltungen	193
5.11	Abschnitt XI: Standhaltungen (kräftigend, Schwerpunkt auf Knochen- und Muskelarbeit)	261
5.12	Abschnitt XII: Drehhaltungen (intensiv)	280
5.13	Abschnitt XIII: Umkehrhaltungen und Variationen	288
5.14	Abschnitt XIV: Asanas für den Bauch- und Lendenbereich	327
5.15	Abschnitt XV: Aktive Rückbeugen	339

5 Asanas für die Peri- und Postmenopause

Wichtig: Während der Peri- und Postmenopause sollten Sie sich bei der Wahl und der Ausführung der Asanas davon leiten lassen, wie Sie sich fühlen. Im Allgemeinen werden Sie während der Perimenopause eher erholsame Haltungen brauchen und daher Asanas wählen, die den Körper kühlen und keine zusätzliche Hitze erzeugen. Aus diesem Grund sind die Asanas in diesem Kapitel in Form einer Spirale aufgebaut (siehe Abbildung). Im Zentrum der Spirale befinden sich die Asanas, die besonders wohltuend sind und von allen Frauen während der Perimenopause gefahrlos praktiziert werden können. Dies gilt vor allem für Haltungen, die der Erholung dienen. Insbesondere *Shavasana* sollte fester Bestandteil Ihrer Yoga-Praxis sein, da das mit dieser Haltung assoziierte Element Erde Ihnen vollkommene Entspannung verschaffen wird. Auf dieser Grundlage können Sie Sitzhaltungen und die Asanas, die sich an den Enden der Spirale befinden, in Ihr Yoga-Programm aufnehmen. Wenn Sie sich überanstrengt oder überhitzt fühlen, sind die Asanas im Zentrum der Spirale besser geeignet.

Bei Eintritt in die Postmenopause können sich Ihre Bedürfnisse ändern und Sie sollten Ihre Asana-Praxis auf diese Veränderungen abstimmen. Wahrscheinlich werden Sie in der Lage sein, auch intensivere Asanas zu praktizieren. Besonders wichtig und wohltuend ist während der Postmenopause die Stärkung von Muskeln und Knochen. Wenn Sie sich gut fühlen, sollten Sie sich auf die Asanas an den Enden der Spirale konzentrieren. Dazu gehören intensivere Standhaltungen, stärkere Drehungen, eigenständige Umkehrhaltungen und Asanas für die Bauchmuskeln (die letzten vier äußeren Schichten der Spirale).

Sie müssen ein Gespür für Ihre Bedürfnisse entwickeln und selbst entscheiden, wie viele intensive Asanas Sie in Ihr tägliches Programm aufnehmen wollen und können. Diese Entscheidung kann auch von Ihrer jeweiligen Tagesform abhängen. Wenn Sie sich während der Perimenopause gut fühlen, sollten Sie die Asanas aller Schichten der Spirale praktizieren und dabei vor allem auf die richtige Ausführung der Asanas achten: Der Bauch ist weich und angehoben, die Kehle entspannt und passiv, die innere Ausrichtung vollständig. Bei allen detaillierten Beschreibungen der einzelnen Asanas in diesem Kapitel weisen wir darauf hin, wie sie während der Perimenopause und der Postmenopause ausgeführt werden sollten.

Anmerkung: In den Kapiteln „Übungsreihen während der Peri- und Postmenopause“ und „Probleme von A bis Z“ finden Sie weitere Informationen darüber, wie Sie Ihre Yoga-Praxis auf die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele ausrichten können.

5.1 Abschnitt I: Entspannungshaltungen

5.1.1 *Vishranta Karaka Sthiti*

In diesem Abschnitt stellen wir die folgenden Asanas vor:

- I.1. *Shavasana* und
- I.2. *Shavasana* in Bauchlage
- I.3. *Supta Tadasana*

Shavasana

*„Uttanam shavavadbhumau shayanam tacchavasanasam
Shavasanasam shrantiharam chittavishrantikaram“
Flach auf dem Boden zu liegen, wie ein „toter Körper“
(Totenstellung) ist Shavasana; dieses Asana beseitigt
Müdigkeit und gibt inneren Frieden.*

(Hathayogapadipika I,32)

Shavasana ist keine Haltung, die zum Schlafen eingenommen wird, sondern eine genau definierte Rückenlage, in der der Körper so perfekt ausgerichtet und ausbalanciert werden kann, dass Sie sich seinem nicht mehr bewusst sind und in einen Zustand der Meditation kommen können.

Technik

1. Setzen Sie sich in *Dandasana* in die Mitte Ihrer Yoga-Matte.
2. Winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Füße auf, sodass sich Füße und Beine berühren.
3. Lehnen Sie sich zurück und legen Sie den Oberkörper vorsichtig auf der Matte ab.
4. Legen Sie den Kopf auf die Decke.
5. Ergreifen Sie die Ränder der Matte mit den Händen.
6. Entspannen Sie das Gesäß und achten Sie darauf, dass die Taille dabei nicht von der Matte abhebt.
7. Entspannen Sie den Lendenbereich und strecken Sie langsam die Beine aus.
8. Lassen Sie den Lendenbereich auf die Matte herabsinken.

Schultern und Schulterblätter

Ergreifen Sie die Ränder der Matte fest mit den Händen. Drehen Sie die Bizepsmuskeln nach außen und öffnen Sie die Schultern und Schlüsselbeine nach rechts und links.

Senken Sie die Schulterblätter von oben nach unten auf die Matte und fixieren Sie den Bereich unterhalb der Schulterblätter nach innen in den Körper hinein.

Die Schulterblätter sollen sich in einer fließenden Bewegung auf die Beine zu bewegen, d.h. vom Kopf weg.

Die Übungspraxis soll sich schneckenförmig von innen, *Shavasana*, nach außen entwickeln



Abb. 5.1 Spirale – Asanas für die Peri- und Postmenopause.

Um *Shavasana* richtig auszuführen, müssen die Schulterblätter diese Bewegung erlernen.

Führen Sie die Hände in Richtung Kopf, ohne die Position des Rückens zu verändern.

Kopf

Die Decke unter dem Kopf sollte bis an die Oberkante der Schultern reichen und so hoch sein, dass der Kopf nicht nach hinten gebeugt wird.

Der Hinterkopf ruht auf der Decke. Die Schädelbasis muss sorgfältig platziert werden, sodass der Nacken nirgendwo gestaucht und verkürzt wird.

Bringen Sie den Kopf mit den Fingern in die richtige Position und entspannen Sie die Hände. Jetzt sollten keine Körperbewegungen mehr stattfinden - achten Sie darauf, dass Sie den Kopf nicht nach rechts oder links drehen, dass sich der Nacken nicht verspannt und dass der Körper insgesamt ruhig auf der Matte liegt. Statt einer Decke kann auch eine Rolle unter den Hinterkopf gelegt werden - viele Menschen können auf diese Weise den vorderen



Abb. 5.2 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 1.



Abb. 5.3 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 2.



Abb. 5.4 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 3.



Abb. 5.5 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 4.



Abb. 5.6 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 5.



Abb. 5.7 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 6.



Abb. 5.8 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 7.



Abb. 5.9 Achtsam in Schritten zu Shavasana; Schritt 8.

Teil des Gehirns besser und tiefer entspannen. Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe.

Handflächen und Füße

Entspannen Sie die Hände. Öffnen Sie die Handflächen und drehen Sie sie nach oben.

Strecken Sie die Arme und drehen Sie sie von den kleinen Fingern zur Daumenseite nach außen. Dabei rotiert der Bizeps vom Rücken weg und der Trizeps auf den Rücken zu.

Lassen Sie das Körpergewicht auf den Außenseiten von Schulterblättern und Ellbogen ruhen. Entspannen Sie Arme und Hände, wobei Sie den Trizeps nach unten, auf die Ellbogenrückseite zu, strecken.

Lassen Sie die Fußspitzen langsam nach rechts und links auseinanderfallen, ohne die Haltung des restlichen Körpers zu verändern.

Um die kühlende und entspannende Wirkung zu erhöhen, werden Arme und Beine weiter gespreizt.

Folgen Sie Ihren Gefühlen und Bedürfnissen und öffnen Sie Arme und Beine weiter, wenn Ihnen danach zumute ist.

Ausrichtung

Korrigieren Sie Ihre Haltung, bis Sie ein Gefühl für die korrekte Ausrichtung bekommen. Der Rücken soll gleichmäßig auf der Matte aufliegen.

Korrigieren Sie auch kleinste Ungleichmäßigkeiten. Fühlen Sie, wie beide Körperhälften gleichmäßig und eben auf der Matte liegen.

Die Extension und Expansion sollten auf beiden Körperseiten gleich sein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, überprüfen Sie die Extension und Expansion mit den Augen und korrigieren Sie sie entsprechend.

Gesicht

Lösen Sie die Zunge.

Halten Sie Schläfen, Stirn, Augenlider und -brauen ruhig.

Fühlen Sie, wie das ganze Gesicht in den Kopf hinein sinkt, als ob es vom Hinterkopf angesaugt werden würde.

Es sollte sich anfühlen, als hätten Sie kein Gesicht, keinen Kopf - ein Gefühl, als ob Ihre Identität, Ihre Individualität weggenommen würde. Das Ego ergibt sich.

Versenken Sie sich tief in sich selbst.

Lassen Sie Ihre Körperwahrnehmung vom Scheitel bis in die Fußsohlen wandern.

Lassen Sie den Atem vom Kopf bis zu den Füßen fließen, als liefe er auf einem inneren „Gleis“.

Beim langsamen, sanften, gleichmäßigen und ruhigen Ausatmen berührt der äußere Körper den inneren.

Langsames, sanftes, passives Ausatmen lässt die Hautfasern auf die Muskelfasern herabsinken, die Muskelfasern auf die Nerven und die Nerven auf den inneren orga-



Abb. 5.10 Shavasana: Rolle am Hinterkopf.



Abb. 5.11 Shavasana: Arme und Beine weit spreizen

nischen Körper, der sich selbst findet und sich selbst beruhigt.

Alle anderen Körperregionen müssen ebenfalls ihren Platz im Inneren finden. Der zelluläre Körper beherbergt eine gewaltige Kraft in sich selbst.

Körper, Raum und Atem erfahren

Shavasana erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. Der physische Körper behält seine Länge bei, aber die innere Form verändert sich. Man hat das Gefühl eines Raumes im Inneren. Langsames, sanftes Einatmen berührt diesen Raum.

Ausatmen schafft Raum. Nach der Erschaffung des Raums berührt die Einatmung den inneren Raum.

Finden Sie Ihre Länge, während Sie von oben nach unten der Länge nach ausatmen.

Beim Einatmen wird der Rumpf Stück für Stück seitwärts gedehnt.

Das Gehirn wird ruhig. Wenn Sie den Atem beobachten, sollte das Gehirn passiv sein.

Die Atmung muss so sanft sein, dass die Ausatmung von oben nach unten den ganzen Körper durchdringt und der Oberkörper mit der Einatmung seitwärts (von der Mitte zu den Seiten) gedehnt wird.



Abb. 5.12 Achtsam in Schritten aus Shavasana; Schritt 1.



Abb. 5.13 Achtsam in Schritten aus Shavasana; Schritt 2.

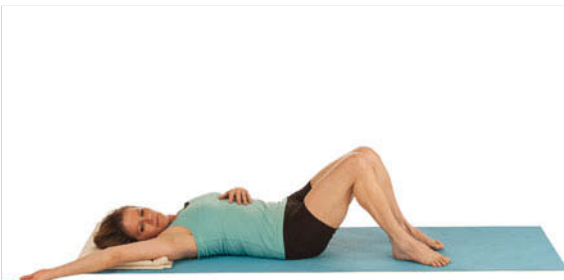


Abb. 5.14 Achtsam in Schritten aus Shavasana; Schritt 3.

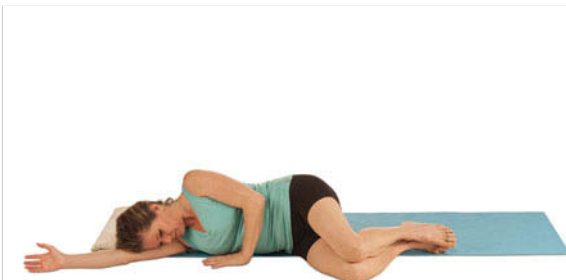


Abb. 5.15 Achtsam in Schritten aus Shavasana; Schritt 4.

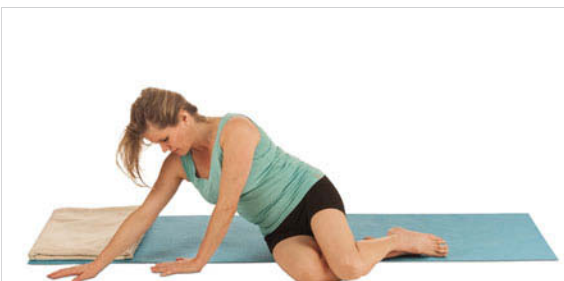


Abb. 5.16 Achtsam in Schritten aus Shavasana; Schritt 5.

Lassen Sie überall und vollständig los. Lassen Sie Denken, Bewusstsein und Atem durch langsames, sanftes Atmen zur Ruhe kommen.

Ausatmen erzeugt Raum; Einatmen berührt den inneren Raum.

Beenden der Haltung

Öffnen Sie langsam die Augen. Winkeln Sie die Arme nacheinander an und legen Sie die Hände auf den Bauch. Winkeln Sie die Beine nacheinander an, ohne die Wirbelsäule ruckartig zu bewegen. Drehen Sie sich langsam auf die rechte Seite und bleiben Sie eine Weile ruhig liegen.

Besondere Instruktionen/Hilfe

Wenn die Zehen herabhängen (► Abb. 5.17) oder sich die Körpervorderseite auf die Füße zu verschiebt: Stützen Sie die Füße gegen ein Polster oder etwas Ähnliches ab (► Abb. 5.18).

Wenn Sie die Beine nicht gerade oder auf dem Boden halten können, legen Sie ein Polster oder eine zusammengerollte Decke unter die Knie (► Abb. 5.19).

Bei Erkältung, Husten oder Asthma kann ein Polster oder eine zweifach gefaltete Decke unter Kopf und Rücken gelegt werden (► Abb. 5.20). Auf diese Weise wird der Brustkorb angehoben und das Zwerchfell liegt tiefer als der Brustkorb, was das Atmen erleichtert (siehe Abschnitt Kap. 6).

Am Anfang fällt es Ihnen vielleicht schwer, die Augen zu entspannen. Eine Kopfbandage, die Augen, Ohren und den Hinterkopf bedeckt, kann Ihnen dabei helfen (siehe Kap. 6, ► Abb. 5.21).

► Positive Wirkungen:

- entspannt alle Körperregionen, Haut, Muskeln und Nerven
- Energie, die vom Körper weg fließt, wird nach innen gelenkt; sie wird nutzbar gemacht statt vergeudet
- *Shavasana* ist in gewisser Weise die Erfahrung des Todes in lebendigem Zustand, bei der Körper, Geist und Sprache zur Ruhe kommen
- belebt und erfrischt



Abb. 5.17 Shavasana: wenn die Zehen hängen, die Füße stützen 1.



Abb. 5.18 Shavasana: die Füße stützen (wenn die Zehen hängen) 2.



Abb. 5.19 Shavasana: Polster unter die Knie.



Abb. 5.20 Shavasana: Polster unter Kopf und Brustkorb.



Abb. 5.21 Shavasana: Bandage für den Kopf.



Abb. 5.22 Shavasana in Bauchlage (prone Shavasana).

- hilft dem Körper, sich nach einer langen und schweren Krankheit zu erholen
- lindert Asthma und andere Atemwegserkrankungen, Herzprobleme, nervöse Anspannungen und Schlafstörungen, da die Nerven beruhigt und der Geist besänftigt wird
- sorgt für einen tiefen und erholsamen Schlaf ohne Träume
- Kontrolle über die innere Welt und Hingabe an das *Höchste Wesen*

Shavasana in Bauchlage

Legen Sie sich auf den Bauch. Legen Sie 2 oder 3 Decken unter das Becken, sodass das Schambein sich heben und Steißbein und Kreuzbein sich senken können. Legen Sie den Kopf auf einer Decke ab und die Sprunggelenke auf einer zusammengerollten Decke.

► Positive Wirkungen:

- erholsam für das Nervensystem und das Gehirn
- erholsam für das neurologische System
- hilfreich bei Rückenproblemen und Steifheit



Abb. 5.23 Supta Tadasana, mit den Füßen an der Wand.



Abb. 5.24 Supta Tadasana, mit den Füßen an der Wand, Klotz zwischen den Oberschenkeln, Gurt um die Beine. Hilfreich bei Myomen + Osteoporose etc.



Abb. 5.25 Supta Tadasana, mit den Füßen an der Wand, Armarbeit Urdhva Baddhanguliyasana: Schritt 1.

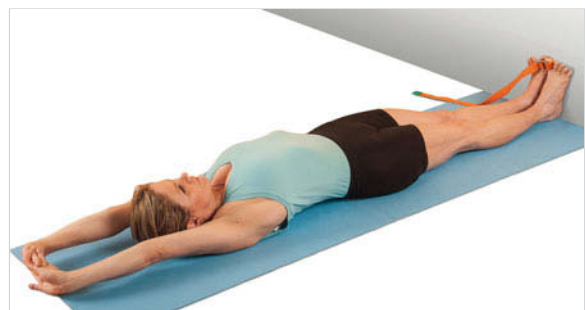


Abb. 5.26 Supta Tadasana, mit den Füßen an der Wand, Armarbeit Urdhva Baddhanguliyasana: Schritt 2.

- hilfreich bei Arthritis und Schmerzen in Sprunggelenken und Zehen

Supta Tadasana

Supta Tadasana kann mit oder ohne Abstützen der Füße gegen eine Wand ausgeführt werden.

Füße hüftbreit auseinander, die äußeren Fußränder parallel zueinander.

Anmerkung: In liegender Haltung mit den Füßen gegen eine Wand können Sie auch die Arm-Variationen von Tadasana (Urdhva Baddhanguliyasana und Urdhva Hastasana) praktizieren.

► Positive Wirkungen:

- vermittelt Ihnen ein Gefühl für Zentrierung und Ausrichtung
- hilfreich bei Schweregefühl während der Menstruation
- hilfreich, wenn Kreuzbein und Steißbein sich nicht in den Körper hinein bewegen, wenn die Füße zusammengebracht werden
- Hilfreich bei Myomen und Osteoporose etc.

Zur Mobilisierung der Schulterblätter und Öffnung der Achselhöhlen und des Brustkorbs Urdhva Hastasana auf einer Deckenrolle.