

# 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 Fortgeschrittene 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](http://www.bksiyengar.com).