

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>12</b>
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
<b>2</b>	<b>Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper .....</b>	<b>20</b>
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
<b>3</b>	<b>Die Energiestruktur des Körpers nach der Yoga-Philosophie .....</b>	<b>28</b>
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
<b>3.3</b>	<b>Grundprinzipien des Ayurveda .....</b>	<b>36</b>
3.3.1	Die Wissenschaft des Ayurveda .....	36
3.3.2	Literatur .....	41
<b>4</b>	<b>Ausrichtung .....</b>	<b>44</b>
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
<b>5</b>	<b>Asanas für die Peri- und Postmenopause .....</b>	<b>54</b>
5.1	Abschnitt I: Entspannungshaltungen ..	54
5.1.1	Vishranta Karaka Sthiti .....	54
5.2	Abschnitt II: Spannungs-Asanas ....	62
5.2.1	Upavishtha Sthiti und Vishranta Karaka Sthiti .....	62
5.3	Abschnitt III: Vorbeugen/Vorwärtstreckungen – Pashchima Pratana Sthiti	102
5.3.1	Sitzende Vorbeugen/Vorwärtstreckungen	102
5.4	Abschnitt IV: Drehhaltungen, Drehhaltungen im Sitzen – Parivritta Sthiti .	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	Purva Pratana Sthiti .....	154
5.6	Abschnitt VI: Unterstützte Umkehrhaltungen .....	158
5.6.1	Viparita Sthiti .....	158
5.7	Abschnitt VII: Asanas mit Wandseilen .	169
5.7.1	Yoga Kurunta .....	169
5.8	Abschnitt VIII: Asanas für Bauch und Lendenwirbelsäule .....	178
5.8.1	Supta und Utthistha Sthiti, Udara Akunchana Sthiti .....	178

<b>5.9</b>	<b>Abschnitt IX: Rückenstreckungen mit Seilen – Yoga Kurunta</b> .....	185	<b>5.12</b>	<b>Abschnitt XII: Drehhaltungen (intensiv)</b>	280
5.9.1	Einleitung .....	185	5.12.1	<i>Parivritta Sthiti</i> .....	280
<b>5.10</b>	<b>Abschnitt X: Standhaltungen</b> .....	193	<b>5.13</b>	<b>Abschnitt XIII: Umkehrhaltungen und Variationen</b> .....	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
<b>5.11</b>	<b>Abschnitt XI: Standhaltungen (kräftigend, Schwerpunkt auf Knochen- und Muskularbeit)</b> .....	261	<b>5.14</b>	<b>Abschnitt XIV: Asanas für den Bauch- und Lendenbereich</b> .....	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	<b>5.15</b>	<b>Abschnitt XV: Aktive Rückbeugen</b> .....	339
			5.15.1	<i>Purva Pratana Sthiti</i> .....	339
			5.15.2	<i>Yoga Kurunta</i> .....	343
<b>6</b>	<b>Pranayama – Atemkontrolle</b> .....	358			
6.1	Einleitung .....	358	<b>6.3</b>	<b>Allgemeine Anmerkungen zu Pranayama</b> .....	383
6.2	<b>Asanas zur Vorbereitung auf Pranayama – allgemeine Instruktionen</b> .....	359	6.3.1	Beenden von <i>Pranayamas</i> .....	383
6.2.1	<i>Shavasana</i> .....	362	<b>6.4</b>	<b>Auf der Schwelle zum inneren Frieden</b> .....	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			
<b>7</b>	<b>Übungsreihen für die Perimenopause</b> .....	401			
<b>7.1</b>	<b>Allgemeine Aspekte der täglichen Yoga-Praxis während der Perimenopause</b> .....	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	<b>7.4</b>	<b>Übungsreihen für besondere gynäkologische Probleme</b> .....	436
7.1.3	Arbeit mit Schultern, Ellbogen und Handgelenken .....	403	7.4.1	Ovarialzysten .....	436
7.1.4	Muskelentspannung, Beruhigung von Bauch und Nerven, Abbau von Spannungen und Stress .....	405	7.4.2	PCO – Polyzystisches Ovarialsyndrom .....	441
<b>7.2</b>	<b>Hormonelles Gleichgewicht</b> .....	413	7.4.3	Myome der Gebärmutter .....	452
<b>7.3</b>	<b>Veränderungen des Menstruationszyklus und Anpassung der Yoga-Praxis</b> .....	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	<b>7.5</b>	<b>Mentales und psychologisches Gleichgewicht während der Perimenopause</b> .....	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

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