

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	2.1.2	Hormonersatztherapie in der Menopause	25	
2.1.1	Veränderungen im Körper der Frau während der Menopause	21				
3	Die Energiestruktur des Körpers nach der Yoga-Philosophie					28
3.1	Was ist Energie?	28	3.2.5	Theorie der Entwicklung und Auflösung des Menschen	29	
3.2	Wie formt sich unser Leib?	28	3.2.6	Nadis und Chakren (Energiekanäle und Nervengeflechte/Plexi)	32	
3.2.1	Die Samkhya-Philosophie – Der Kosmos in uns	28				
3.2.2	Die 25 Komponenten des Menschen	28	3.3	Grundprinzipien des Ayurveda	36	
3.2.3	Die 5 Elemente	29	3.3.1	Die Wissenschaft des Ayurveda	36	
3.2.4	Trigunas (oder die drei Gunas)	29	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	5.5	Abschnitt V: Rückbeugen mit Unterstützung	154	
5.1.1	<i>Vishranta Karaka Sthiti</i>	54	5.5.1	<i>Purva Pratana Sthiti</i>	154	
5.2	Abschnitt II: Entspannungs-Asanas	62	5.6	Abschnitt VI: Unterstützte Umkehrhaltungen	158	
5.2.1	<i>Upavishtha Sthiti</i> und <i>Vishranta Karaka Sthiti</i>	62	5.6.1	<i>Viparita Sthiti</i>	158	
5.3	Abschnitt III: Vorbeugen/Vorwärtsstreckungen – Pashchima Pratana Sthiti	102	5.7	Abschnitt VII: Asanas mit Wandseilen	169	
5.3.1	Sitzende Vorbeugen/Vorwärtsstreckungen	102	5.7.1	<i>Yoga Kurunta</i>	169	
5.4	Abschnitt IV: Drehhaltungen, Drehhaltungen im Sitzen – Parivritta Sthiti	131	5.8	Abschnitt VIII: Asanas für Bauch und Lendenwirbelsäule	178	
5.4.1	Drehhaltungen	131	5.8.1	<i>Supta</i> und <i>Utthishtha Sthiti, Udara Akunchana Sthiti</i>	178	
5.4.2	Sitzhaltungen mit Drehen und Vorbeugen	140				

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>Uttishtha 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 Muskelarbeit).....	261	5.14	Abschnitt XIV: Asanas für den Bauch- und Lendenbereich.....	327
5.11.1	<i>Utthishtha Sthiti und Supta Padangushtasana I und II im Liegen</i>	261	5.14.1	<i>Supta und Utthishtha Sthiti und U dara Akunchana Sthiti</i>	327
5.11.2	<i>Utthita Hasta Padangushtasana I und II und Supta Padangushtasana 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	Pranayama – Atemkontrolle	358			
6.1	Einleitung	358	6.3	Allgemeine Anmerkungen zu Pranayama	383
6.2	Asanas zur Vorbereitung auf Pranayama – 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 Finger- <i>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
			7.3.5	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	430
7.1.1	Den Bauch entspannen.....	401	7.4	Übungsreihen für besondere gynäkologische Probleme	436
7.1.2	Das Becken öffnen.....	402	7.4.1	Ovarialzysten	436
7.1.3	Arbeit mit Schultern, Ellbogen und Handgelenken	403	7.4.2	PCO – Polyzystisches Ovarialsyndrom	441
7.1.4	Muskelentspannung, Beruhigung von Bauch und Nerven, Abbau von Spannungen und Stress	405	7.4.3	Myome der Gebärmutter	452
			7.4.4	Endometriose	456
			7.4.5	Hitzewallungen	464
			7.4.6	Hormonelles Gleichgewicht.....	473
7.2	Hormonelles Gleichgewicht.....	413	7.5	Mentales und psychologisches Gleichgewicht während der Perimenopause	474
7.3	Veränderungen des Menstruationszyklus und Anpassung der Yoga-Praxis	416	7.5.1	Mangel an Selbstvertrauen, Tatkraft und Ausdauer	474
7.3.1	Übungsreihe zur Erhaltung der Gesundheit während der Menstruation	416	7.5.2	Übungsreihe zur Verbesserung der Gleichmäßigkeit und Stabilität bei <i>Pranayama</i> ..	478
7.3.2	Übungsreihe gegen starke Menstruationsblutungen und -schmerzen	418			
7.3.3	Bei unregelmäßiger Zyklusdauer (Metrorrhagie und Polymenorrhö).....	422			

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