

## 7 Übungsreihen für die Perimenopause

### 7.1 Allgemeine Aspekte der täglichen Yoga-Praxis während der Perimenopause

Die Gebärmutter reagiert sehr empfindlich auf Stress. Körperliche, emotionale und psychische Belastungen können dazu führen, dass sich die Gebärmutter verkrampft und zusammenzieht. Wut oder Aggressivität haben den Uterus gewissermaßen „im Griff“. Dabei handelt es sich durchaus um einen natürlichen Vorgang. Vermeiden Sie also alles, was die Gebärmutter belasten und verspannen könnte und praktizieren Sie Asanas, die diese Belastungen und Verspannungen verringern. Wir empfehlen die folgenden Übungsreihen, um den Bauch zu entspannen und mentalen Stress abzubauen. Auf diese Weise können Sie bewusst daran arbeiten, eine „Überhitzung“ des Systems zu vermeiden, die aus der Vernachlässigung oder dem bewussten Ignorieren körperlicher Bedürfnisse entstehen kann. Sie sollten alle Asanas mit vollständiger Unterstützung durch Hilfsmittel (*Salamba*) ausführen, um Raum für Gebärmutter, Bauchorgane, Zwerchfell, Herz, Kehle und Nacken zu schaffen.

#### 7.1.1 Den Bauch entspannen

**Vorbeugen im Stehen (*Uttishtha Pashchima Pratana Sthiti*) sind besonders gut geeignet, um den Bauch zu entspannen, z. B.:**

1. *Uttanasana* (S.208) (► Abb. 7.1)
2. *Adho Mukha Shvanasana* (S.169) (► Abb. 7.2)
3. *Prasarita Padottanasana* (S.193) (► Abb. 7.3)
4. *Parshvottanasana* (S.198) (► Abb. 7.4)

#### Hinweise

- Um den Bauch zu entspannen, müssen Sie zuerst den Rücken in eine konkave Stellung bringen, bevor Sie die Endhaltung des Asanas einnehmen.
- Wenn Sie an körperlichen Schmerzen, niedrigem Blutdruck oder Energiemangel mit plötzlichem Sinken des Zuckerspiegels leiden, sollten Sie diese Asanas nicht praktizieren. Besser geeignet sind in diesem Fall *Shavasana* und andere Haltungen im Sitzen und in der Rückenlage.

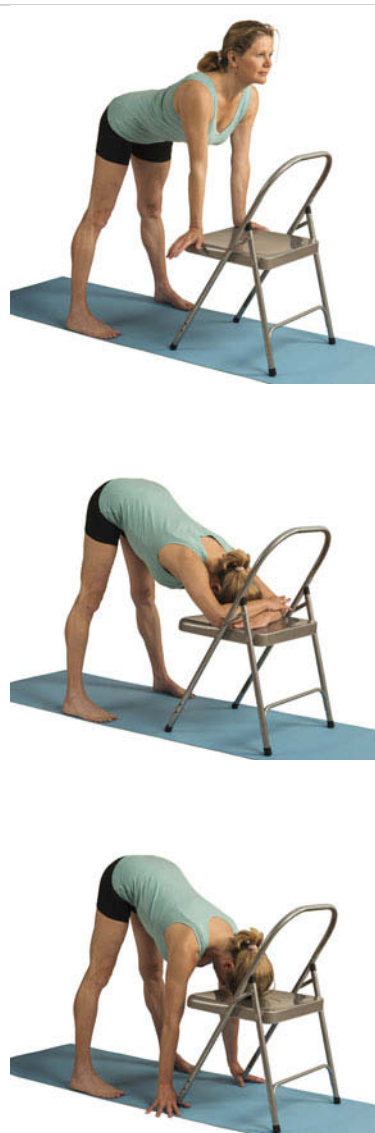


Abb. 7.1 Uttanasana (Füße auseinander, nach Möglichkeit den Kopf stützen).



Abb. 7.2 Adho Mukha Shvanasana (nach Möglichkeit den Kopf stützen).



Abb. 7.4 Parshvottanasana (nach Möglichkeit den Kopf stützen).



Abb. 7.3 Prasara Padottanasana (nach Möglichkeit den Kopf stützen, Sitzbeine lehnen an Wand).

## 7.1.2 Das Becken öffnen

**Standhaltungen eignen sich besonders gut, um das Becken zu öffnen, z. B.:**

1. *Ardha Chandrasana* (S. 220) (► Abb. 7.5)
2. *Utthita Hasta Padangushthasana II* (S. 268) (► Abb. 7.6)

### Hinweise

- Während der Menstruation können diese Asanas starke Blutungen und Bauchkrämpfe verringern.
- Wenn Sie an Kreuzschmerzen, Ischias oder einem Bandscheibenvorfall leiden, sollten Sie diese beiden Asanas unbedingt zu einem festen Bestandteil Ihrer Yoga-Praxis machen.

### 7.1.3 Arbeit mit Schultern, Ellbogen und Handgelenken

1. Urdhva Hastasana (S. 253) (► Abb. 7.7)
2. Urdhva Baddha Hastasana (► Abb. 7.8)
3. Namaskarasana (S. 259) (► Abb. 7.9)
4. Urdhva Namaskarasana (S. 259) (► Abb. 7.10)
5. Urdhva Baddhanguliyasana (► Abb. 7.11)
6. Pashchima Namaskarasana (S. 255) (► Abb. 7.12)
7. Gomukhasana (S. 256) (► Abb. 7.13)
8. Bhujangasana mit Seilen I (S. 187) (► Abb. 7.14)

#### Hinweis

Wenn Sie an Arthritis, Rheumaschmerzen oder Gelenkschwellungen leiden, ist bei diesen Asanas besondere Vorsicht geboten. Lassen Sie sich Zeit, um die Haltungen einzurichten und belasten und entspannen Sie die Gelenke langsam, schrittweise und ohne Aggressivität. Praktizieren Sie diese Asanas auch während der Menstruation.



Abb. 7.5 Ardha Chandrasana (mit Unterstützung).



Abb. 7.6 Utthita Hasta Padangushthasana II (zur Seite, mit Unterstützung).



Abb. 7.7 Urdhva Hastasana.

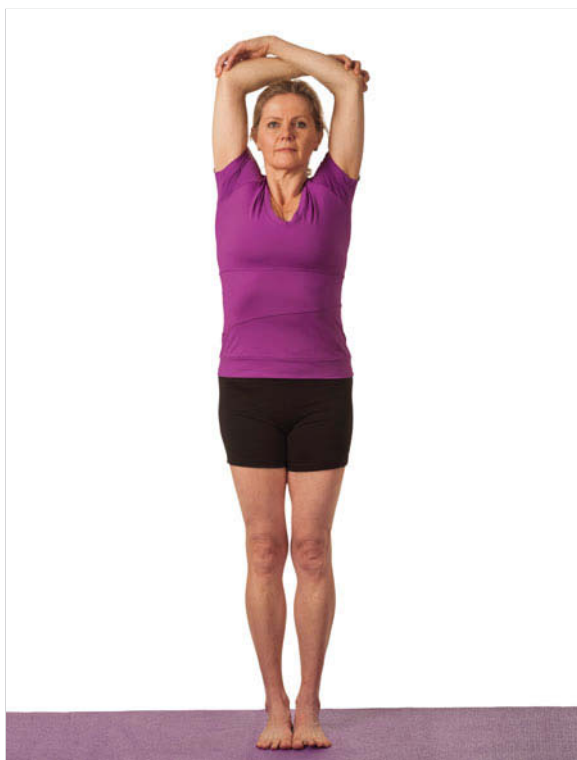


Abb. 7.8 Urdhva Baddha Hastasana.

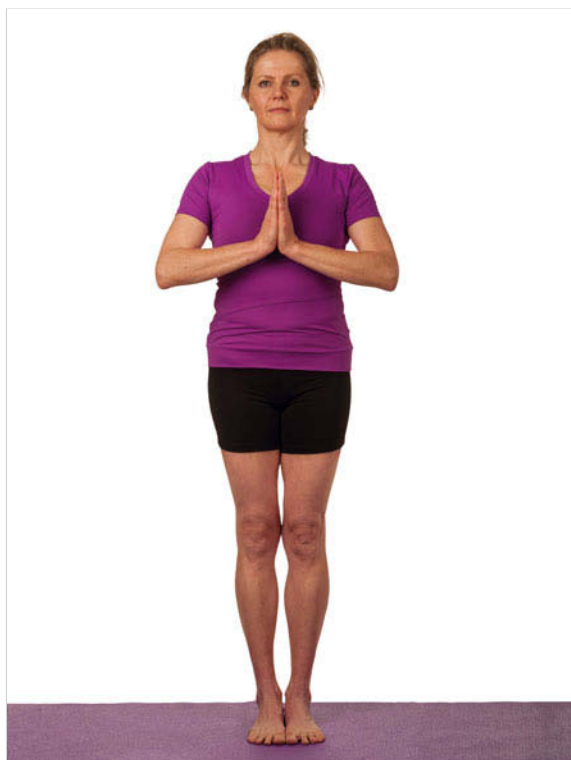


Abb. 7.9 Namaskarasana.



Abb. 7.10 Urdhva Namaskarasana.



Abb. 7.11 Urdhva Baddhanguliyasana.



Abb. 7.12 Pashchima Namaskarasana

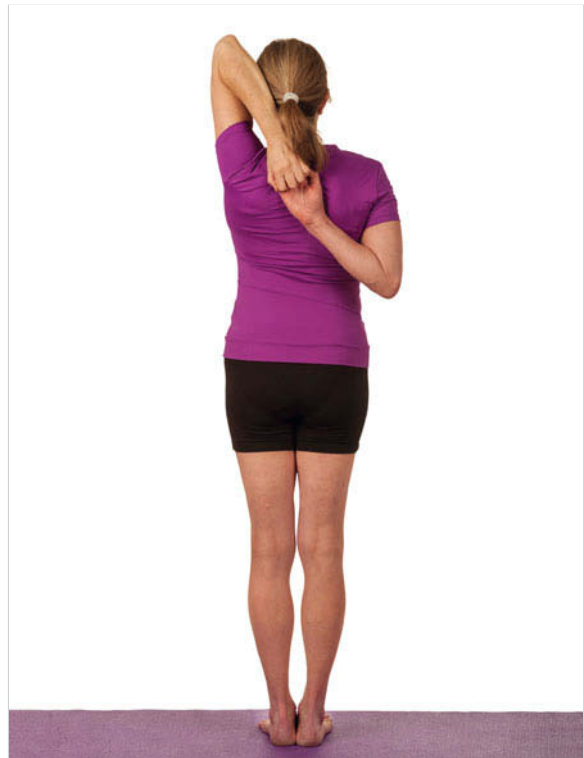


Abb. 7.13 Gomukhasana (Armposition).



Abb. 7.14 Bhujangasana mit Seilen I (Füße von der Wand weg).

### 7.1.4 Muskelentspannung, Beruhigung von Bauch und Nerven, Abbau von Spannungen und Stress

Besonders gut geeignet sind Asanas in der Rückenlage (*Supta Sthiti*), z. B.:

1. *Shavasana* (S.54) (► Abb. 7.15)
2. *Supta Virasana* (S.66) (► Abb. 7.16)
3. *Supta Baddha Konasana* (S.71) (► Abb. 7.17)
4. *Supta Svastikasana* (► Abb. 7.18)
5. *Matsyasana* (S.89) (► Abb. 7.19)
6. *Supta Padangushthasana II* (S.72) (► Abb. 7.20)

#### Hinweise

- Diese Asanas entspannen Muskeln und Nerven, die unter ständiger Belastung stehen, und verlangsamen den Herzschlag, so dass ein Minimum an Lebensenergie verbraucht wird.
- Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Beklemmungen in der Brust, Flüssigkeitseinlagerungen, schwere Blutungen, Bauchkrämpfe und mentale Belastungen können durch diese Asanas effektiv reduziert werden.

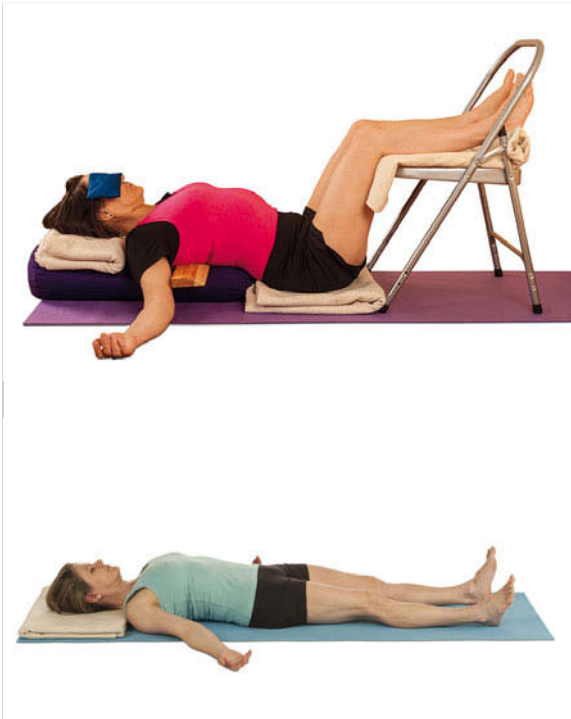


Abb. 7.15 Shavasana (flach auf dem Boden liegend oder mit Hilfsmitteln je nach Bedarf: Decke für den Kopf, Polster für Beine und Rücken).



Abb. 7.16 Supta Virasana (mit Gurten, Polstern und Decken).

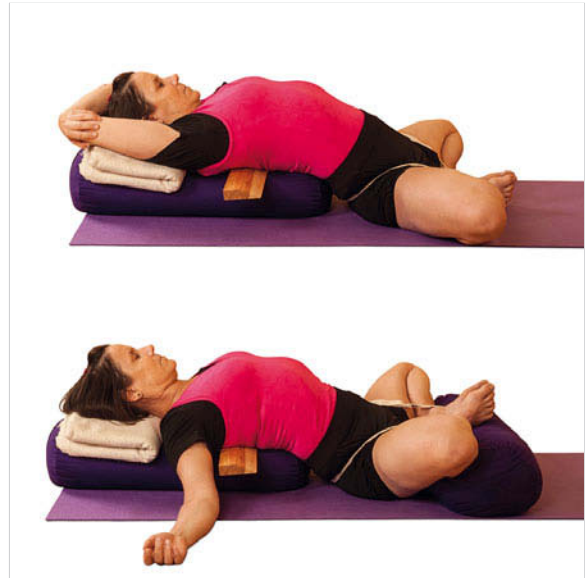


Abb. 7.17 Supta Baddha Konasana (mit Gurten, Polstern und Decken).

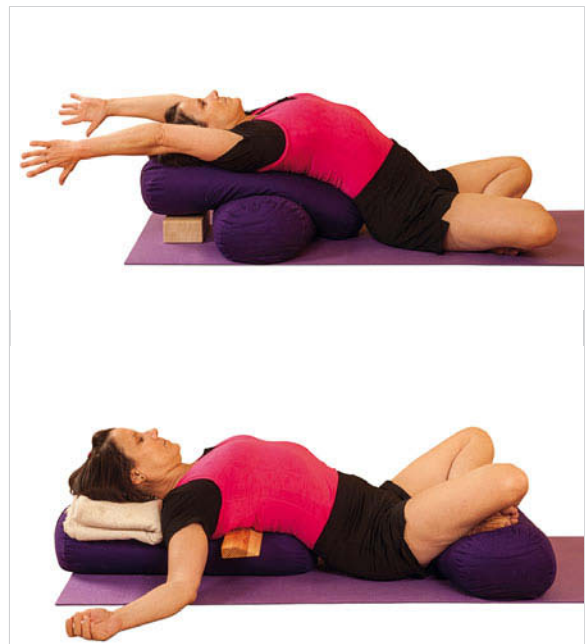


Abb. 7.18 Supta Svastikasana (mit Gurten, Polstern und Decken).

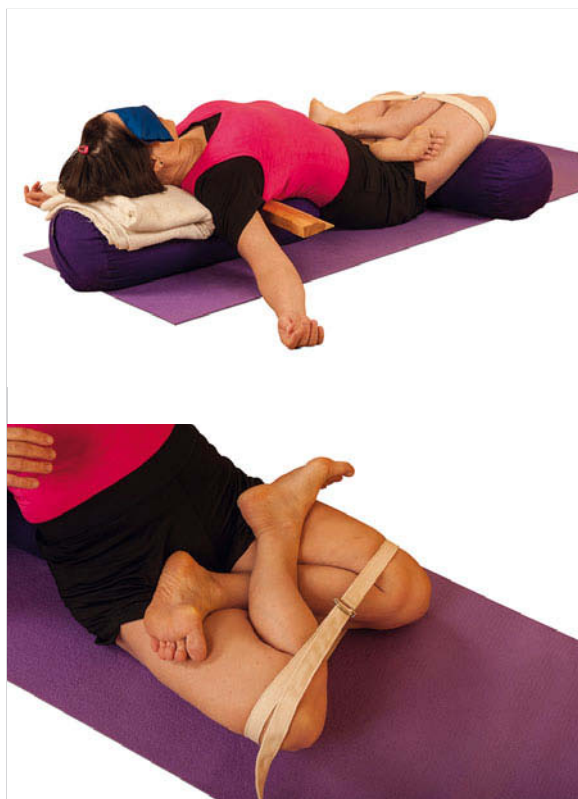


Abb. 7.19 Matsyasana (mit Gurten, Polstern und Decken).



Abb. 7.20 Supta Padangushthasana II (zur Seite, mit Gurten, Polstern und Decken).

## Ebenfalls geeignet sind einfache Vorbeugen (*Pashchima Pratana Sthiti*), z. B.:

1. *Adho Mukha Virasana* (S. 128) (► Abb. 7.21)
2. *Adho Mukha Svastikasana* (S. 479) (► Abb. 7.22)
3. *Janu Shirshasana* (S. 110) (► Abb. 7.23)
4. *Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana* (S. 112) (► Abb. 7.24)
5. *Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana* (S. 102) (► Abb. 7.25)
6. *Marichyasana* (S. 117) (► Abb. 7.26)
7. *Parshva Upavishtha Konasana* (S. 138) (► Abb. 7.27)
8. *Adho Mukha Upavishtha Konasana* (► Abb. 7.29)

### Hinweis

Diese Asanas helfen auch bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, schweren Menstruationsblutungen, Bauchkrämpfen und Müdigkeit/Erschöpfung.

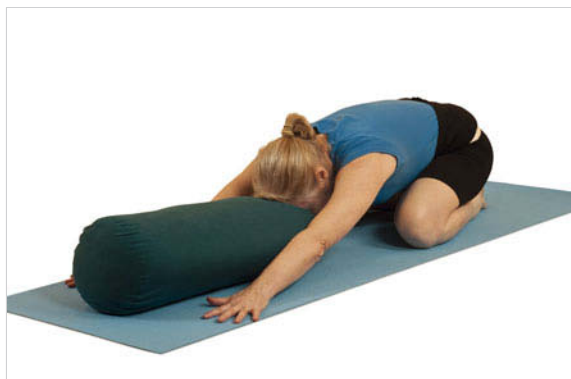


Abb. 7.21 Adho Mukha Virasana

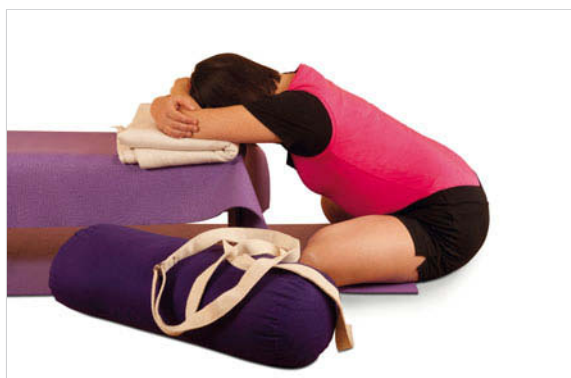


Abb. 7.22 Adho Mukha Svastikasana.

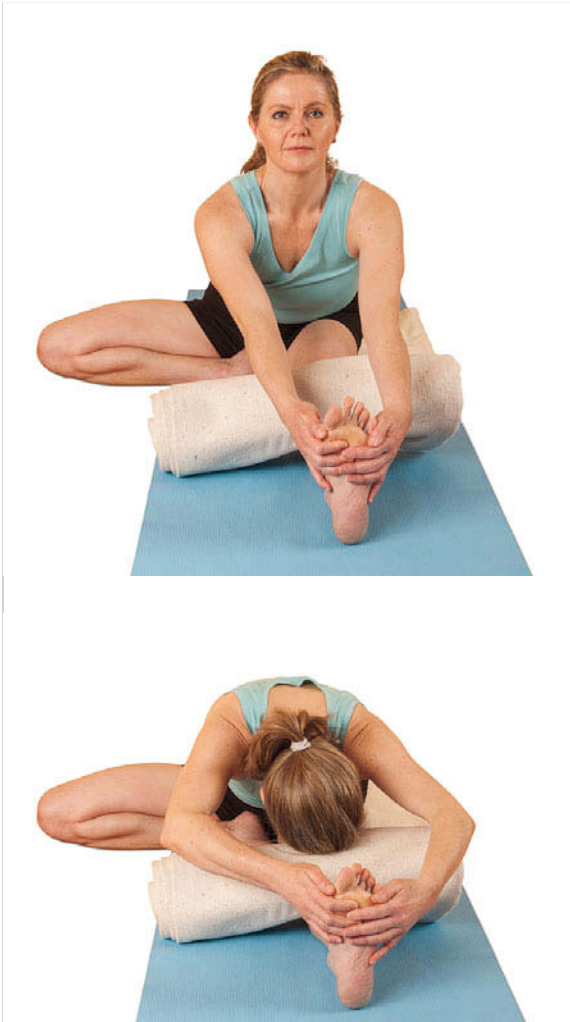


Abb. 7.23 Janu Shirshasana.

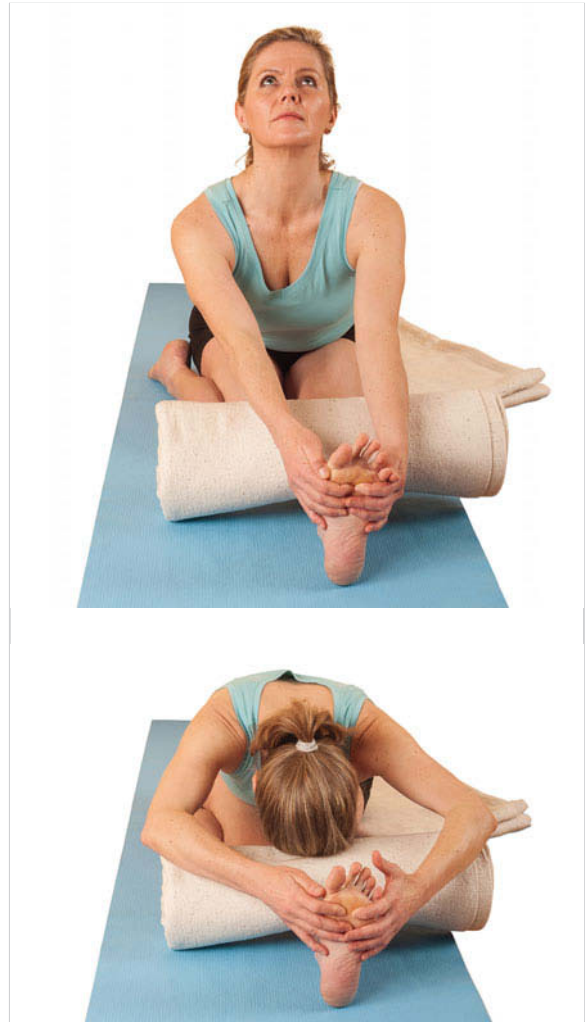


Abb. 7.24 Triang Mukhaikapada Pashchimottasana.



Abb. 7.25 Ardha Baddha Padma Pashchimottasana.



Abb. 7.26 Marichyasana I



Abb. 7.27 Parshva Upavishtha Konasana mit Hand an Wand.

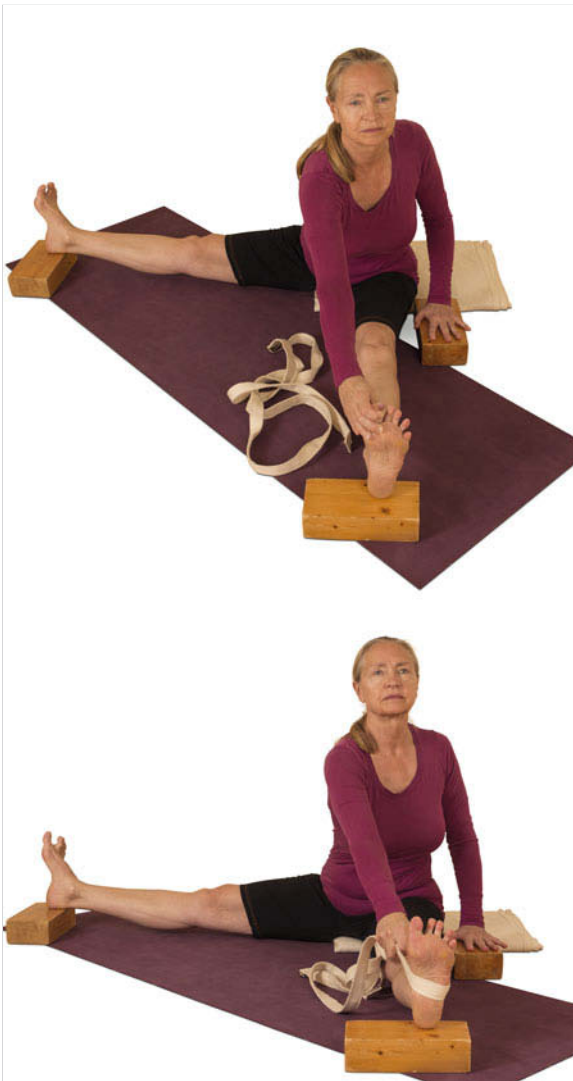


Abb. 7.28 Parshva Upavistha Konasana mit Hand auf Klotz.



Abb. 7.29 Adho Mukha Upavistha Konasana.



Abb. 7.30 Adho Mukha Upavistha Konasana, gestützt.