

Zora Gienger



Das Yoga-Programm für die Wechseljahre

- Lindert hormonell bedingte Beschwerden
- Für mehr Lebensfreude und innere Balance

Inhalt

Vorwort	7
Herausforderung Wechseljahre	9
Ein neuer Lebensabschnitt	10
Veränderungen willkommen heißen	10
Mut und Selbstvertrauen statt Angst vor dem Alter	12
Die Perspektive verändern	13
Der weibliche Zyklus und die Wechseljahre	14
Wechseljahre kommen nicht über Nacht	15
Wechseljahre und Lebensrhythmus	16
Wechseljahre sind keine Krankheit	17
Wie die Wechseljahre auf Leib und Seele wirken	18
Hormon-Ersatztherapie und alternative Anwendungen ...	19

Wie Sie in den Wechseljahren von Yoga profitieren	21
Die Chakren und ihre Bedeutung	22
Die sieben Hauptchakren	22
Prana – die Lebensenergie während der Wechseljahre	26
Die positive Wirkungsweise des Yoga	28
Der Aufbau des Yoga-Programms	30



Das Yoga-Übungsprogramm	31	Themenbereich 6: Hormonaktivierung und Stoffwechselaktivierung	89
Einige Tipps voraus	32	Themenbereich 7: Vegetative Harmonie	107
Vorschläge für ein sinnvolles Training	33	Gesund und vital durch die Wechseljahre ...	125
So richten Sie Ihren Übungsplatz her	34	Tiefenentspannung und Meditation	126
Gesundheitliche Probleme abklären lassen	36	Die Wechseljahre ganzheitlich angehen	130
Themenbereich 1: Herz-Kreislauf-Training	38	Energie-Massagen für die Wechseljahre	134
Themenbereich 2: Beweglichkeit – Geschmeidigkeit – Dehnbarkeit	49	Rat und Tat	137
Themenbereich 3: Haut – Knochen – Kraft – Problemzonen	62	Lesetipps	137
Themenbereich 4: Beckenboden	73	Internetadressen	137
Themenbereich 5: Koordination und neuronale Vernetzung	81	Über die Autorin	138



Herausforderung Wechseljahre



Was ist Yoga für die Wechseljahre? Welche Ziele und Aufgaben liegen diesem Yoga zu Grunde? Was geschieht im Körper der Frau während der Wechseljahre? Wie verkraftet die Seele diesen Wechsel? All diese Fragen werden in diesem Kapitel erläutert.

Ein neuer Lebensabschnitt

Irgendwann spürt jede Frau die heranahenden Veränderungen, die die Wechseljahre mit sich bringen. Zunächst sind es nur ganz leichte Anzeichen. Frau ist empfindsamer, manchmal gereizter oder spürt ganz deutlich Phasen, in denen die Stimmung auf den Nullpunkt sinkt. Vielleicht fällt das Einschlafen und das Durchschlafen irgendwann nicht mehr so leicht, es treten die ersten Hitzewallungen auf, und jedes Stückchen Torte macht sich auf der Waage bemerkbar. Die ersten Fältchen um die Augen vertiefen sich, die Haare scheinen dünner zu werden, und die körperlichen Kräfte lassen nach. Dieser Prozess zieht sich über viele Jahre hin und macht vor keinem Menschen Halt. Auch Männer leiden unter Wechseljahrsbeschwerden, nur spüren sie die hormonellen Schwankungen nicht ganz so intensiv wie Frauen.

Wechseljahre sind eigentlich etwas ganz Normales und Natürliches und kennzeichnen einen lebendigen Prozess, der zwar auf der einen Seite Beschwerden bringt, auf der anderen Seite aber auch Dynamik und Lebensfreude verheißt. Leider wird dieser Aspekt in unserer Gesellschaft, die auf Leistungsfähigkeit, Jugendlichkeit, Fitness und Schönheit getrimmt ist, völlig außer Acht gelassen.

Der Körper verändert sich Zeit seines Lebens. Die Seele bekommt stets die

Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und zu reifen. Nur ist dies während der Wechseljahre stärker zu spüren, denn im ewigen Kreislauf des Lebens ist alles ein Kommen und Gehen, ein Werden und Vergehen, ein Erblühen und Verwelken. Während der Wechseljahre nimmt der Mensch Kontur an und verliert den nichtssagenden, konturlosen, allzu jugendlichen Ausdruck, um reife Stärke demonstrieren zu können, die gepaart ist mit Lebenserfahrung und Durchhaltevermögen. Auch wenn der Körper an Spannkraft verliert und nicht mehr so stark und jung ist wie in früheren Jahren, so hat der Mensch die Möglichkeit, flexibel im Denken zu sein, seine Seele jung zu halten und anderen Vorbild zu sein mit Weisheit und Würde.

Veränderungen willkommen heißen

Über die körperlichen Beschwerden meldet sich der Körper zu Wort. Seine Botschaft lautet: Gehe achtsam mit dir um, achte dich selbst und deine neue Sensibilität, lasse dir nicht mehr alles gefallen, versuche nicht, es allen recht zu machen, finde deinen eigenen Weg und bleibe offen für neue Überraschungen und Herausforderungen im Leben. Liebe dich selbst und stehe zu dir.

All diese Herausforderungen drängen jetzt ins Leben und wollen bewusst gemacht werden. Wechseljahre können deshalb auch wunderbar sein. Denn während dieser körperlichen, geistigen und seelischen Umbruchzeit wird Platz frei für etwas ganz Neues. Das kann bedeuten, dass Sie Ihrem Leben noch mal eine neue Richtung verleihen, dass Sie etwas Altes zu Ende bringen und endlich



Gehen Sie achtsam mit sich um und finden Sie Ihren eigenen Weg.

abschließen oder dass Sie den neuen Lebensabschnitt mit ganz viel Lust und Freude willkommen heißen und gespannt sind, was noch alles kommen wird.

Wechseljahre stellen deshalb auch immer den Beginn eines ganz neuen Lebensabschnitts dar. Sie versprechen neue Chancen und verlangen nach einer neuen Selbsteinschätzung und Selbstwahrnehmung. Mit Problemen, Beschwerden und Schmerzen lassen sie sich nicht abspesen. Es gilt, diese Lebensphase mit Lebendigkeit, Lebensfreude und Wohlgefühl zu füllen, nicht mit Jammern, Klagen und Sorgen.

Sie können die Wechseljahre ruhig mit einer Geburt vergleichen. Ein neues Leben will geboren werden, etwas Altes muss dafür verändert oder losgelassen werden. Geburten sind immer irgendwie schmerzhaft. Der Wechsel verläuft deshalb nicht immer glatt und reibungslos, sondern äußert sich vor allem leiblich-seelisch. Die große Chance liegt jetzt darin, das neugeborene Leben zu hegen und zu pflegen und es sich gut gehen zu lassen.

So fordern die Wechseljahre Sie auf, sich Ihrem Leben zu stellen und es neu zu gestalten. Sie sind Zeit Ihres Lebens Schöpferin Ihres Lebens! Und während der Wechseljahre sind Sie es mehr denn je. Das heißt, dass Sie aufgefordert sind, Ihr Leben so zu gestalten, dass Sie wieder zufrieden damit sind. Verschönern Sie es. Schmücken Sie es und füllen Sie es mit lohnenswerten Aufgaben, mit Freude und Wohlbefinden. Yoga steht Ihnen dabei stets zur Seite und erinnert Sie auch daran, dass es mit in Ihren Händen liegt, was Sie aus Ihrem Leben machen.

Mut und Selbstvertrauen statt Angst vor dem Alter

Die Wechseljahre ausschließlich unter negativen Aspekten zu betrachten, ist eine typische Modeerscheinung unserer westlichen Gesellschaft, die älter werdende Frauen völlig verrückt macht. Das verlockende Bild der blutjungen, knackigen, attraktiven Frau prägt das Frauenbild der westlichen Welt. Das Älterwerden gilt als Last, manchmal sogar als Horror. Es fehlen Vorbilder und Frauen, die stark und mutig genug sind, ihr Selbstbild nicht von einer jugendlichen Scheinwelt abhängig zu machen.

Oft werden schon jüngere Frauen in Angst und Panik versetzt. Dann wird mit Wechseljahrsbeschwerden gedroht. Die Medien sind leider voll davon, und die moderne Medizin ist nicht ganz unschuldig daran, dass die weiblichen Wechseljahre nicht als große Chance, sondern als Schreckgespenst gesehen werden. Schließlich werden neue „Beschwerdebilder“ geschaffen, zur Krankheit erklärt und dann ausgeschlachtet und vermarktet. So wird Frauen suggeriert, Wechseljahre müssten unbedingt therapiert, weggedrängt oder beseitigt werden.

Es ist zunächst also gar nicht so einfach, die Wechseljahre bewusst und vor allem selbstbewusst anzunehmen und sich nicht dem Joch des Jugendwahns zu unterwerfen oder sich die Lebensfreude rauben zu lassen und sich nur noch krank zu fühlen.

Um einen neuen Weg einzuschlagen, bedarf es Mut und Selbstvertrauen. Doch dann führt Sie Ihr Weg würdevoll und respektvoll durch die Wechseljahre und schließlich auch durch die Zeit des Älterwerdens und Altseins.

Alles, was Sie dazu benötigen, ist eine gehörige Portion Selbstliebe und die Gewissheit, dass es richtig ist, wie es ist. Und wenn Sie Yoga praktizieren, werden Sie erleben, dass die Übungen Sie darin unterstützen, sich selbst zu achten, zu lieben und zu respektieren.

Wenn wir einen Blick auf andere Erdteile werfen, können wir feststellen, dass viele traditionelle Gesellschaften kein Wort für Wechseljahre kennen. Und schon gar keins für Wechseljahrsbeschwerden. Entweder stellen Wechseljahre dort kein Thema dar oder sie werden als neuer Lebensabschnitt sogar regelrecht herbeigesehnt. Die damit einhergehenden Beschwerden verleihen sogar mehr Ansehen! Wie ist das möglich?

Das Ausbleiben der Periode gilt bei vielen Völkern als ein Zeichen für zusätzlichen Respekt. Würde und Weisheit werden dann in einer Frau gesehen. Sie wird besonders verehrt, geschätzt und gewürdigt. Wechseljahrsbeschwerden stellen eine Art Beförderung dar, denn jeder weiß nun, dass eine Frau jetzt nicht mehr körperlich fruchtbar ist, sondern geistige Fruchtbarkeit erlangt hat.

Reife Frauen besitzen in traditionellen Gesellschaften einen sehr hohen Stellenwert. Sie erhalten die Möglichkeit, sich mit spirituellen Fragen auseinanderzusetzen, nehmen die Großmutterrolle ein und werden für ihre Lebenserfahrung geschätzt. Mit Hilfe der Wechseljahre und der sich äußernden Wechseljahrsbeschwerden erklimmen diese Frauen eine neue Stufe auf der hierarchischen Leiter. Außerdem sind sie nach wie vor eingebunden in eine gut funktionierende Lebensgemeinschaft aus Jung und Alt. Ihr Wissen, aber auch ihr Können und ihre Erfahrungen werden dringend benötigt.

Dafür bleibt ihnen das Kindergebären – was sehr viel Kraft und Energie kostet – für den Rest ihres Lebens erspart.

Es ist eine große Ehre für diese Frauen, es im Leben bis hierher, also bis zu den Wechseljahren, geschafft zu haben. Ihr Leben hat sich erfüllt und ist aus einer gehobenen Sozialposition heraus weiterhin sinnvoll. Sie verstehen und empfinden ihre Wechseljahre als eine besondere Auszeichnung. Jede Hitzewallung zeigt ihnen, dass in ihnen eine neue Energie fließt, die sich als eine Art heilige Lebensglut äußert, um Kraft zu haben, die Enkel mitzuvorsorgen und den jungen Frauen beratend zur Seite zu stehen.

Die Perspektive verändern

Was hindert Sie daran, an das Frauenbild der traditionellen Gesellschaften anzuknüpfen? Wer redet Ihnen ein, dass die Wechseljahre und ihre Beschwerden fürchterlich sind und Sie jede Hitzewallung und eine verkürzte Nachtruhe fürchten müssen? Wer gibt Ihnen zu verstehen, dass ein glattes Gesicht mehr wert ist als Ihre innere Ausstrahlung und Ihr selbstsicheres Auftreten? Wer suggeriert Ihnen, dass Sie alt und hässlich werden und leiden müssen und Ihre neue Empfindsamkeit mit Füßen treten sollen, nur um gut funktionieren zu können?

Lieben Sie sich selbst!

Stehen Sie zu Ihrem Leben und den Veränderungen Ihres Lebens!

Versuchen Sie, Ihre Wechseljahre anders wahrzunehmen und sich selbst anders wahrzunehmen!

Niemand hat das Recht, Ihnen zu sagen, dass Sie sich Ihrer Hitzewallungen schämen sollten oder sie als unfein oder lästig empfinden müssen. Sie entschei-