

# Zurück zur Mitte

## Yoga in den Wechseljahren

**D**as Leben besteht aus Veränderungen. Gewisse Entwicklungsphasen sind dabei besonders herausfordernd: Die Pubertät, Schwangerschaft oder auch die Wechseljahre. Die Wechseljahre, sind wie der Name schon sagt geprägt durch Wechsel und Wandel. In dieser Lebensphase findet ein Transformationsprozess statt, der je nach Intensität starke körperliche, geistige, spirituelle und emotionale Schwankungen auslösen kann. In dieser Zeit des Wandels können sich Kräfte explosionsartig freisetzen. Diese Intensität bringt oftmals die körperlichen, geistigen und seelischen Strukturen durcheinander. Die Wechseljahre sind eine Zeit der Turbulenzen und des Aufbruchs, die gleichzeitig eine Chance sind, einen Neubeginn zu wagen. Ein Aufbruch zu einem neuen Verständnis des Frauseins und zu mehr Freiheit. Das Ende der biologischen Fruchtbarkeit rückt heran, jedoch vollzieht sich damit sogleich auch ein Wandel hin zu einer neuen fruchtbaren und schöpferischen Kraft, die nicht mehr körperlich gebunden ist.

### Wechsel und Wandel: Tanz der Hormone

Gerade die energetische Dynamik der Wechseljahre lädt ein, Altes, Verbrauchtes loszulassen, um dem Neuen Raum zu geben, bis sich daraus wieder ein inneres Gleichgewicht und eine neue Struktur bilden. Weil es aber Zeit braucht, das Alte – die Bilder, Vorstellungen und Werte – loszulassen und das Neue für sich zu definieren und zu akzeptieren, sind manche Frauen oft äußerst empfindlich, „dünnhäutig“ und lassen sich leicht „aus ihrer Mitte“ bringen. Umso wichtiger ist gerade in

**Körperliche und seelische Veränderungen sowie Stimmungsschwankungen als Folge der hormonellen Umstellung sind oftmals Begleiterscheinungen der Wechseljahre von Frauen. Mit einigen speziellen Übungen aus dem ChangeYoga kann es gelingen, sich aktiv der neuen hormonellen Situation anzupassen.**

dieser Übergangsphase eine Übungspraxis, die „zur Mitte“ führt und diese stärkt. Yoga kann bei diesem Transformationsprozess eine große Unterstützung sein. Yoga ist Transformation! Yoga besitzt die Kraft, inneren wie auch äußeren Herausforderungen mit bewährten Mitteln entgegen zu treten. Weil Yoga als Übungssystem gleichermaßen Körper, Atem, Gedanken und Gefühle anspricht, haben sich bestimmte Übungen als besonders wirkungsvoll für Frauen in der Lebensmitte bewährt. Sie unterstützen den Körper, sich besser an die neue hormonelle Situation anzupassen, und helfen, wenig förderliche Gedanken und Gefühle zu erkennen und zu transformieren, so dass Frau sich wieder wohl in ihrer Haut fühlt. Sie führen in eine neue Leichtigkeit und Freiheit.

### Die eigene Einstellung zu den Wechseljahren überprüfen

Die Wechseljahre sind von biologischen Vorgängen und Veränderungen geprägt. Physiologisch ist diese Zeit gekennzeichnet durch das allgemeine Altern der Eierstöcke, die Abnahme der Östrogenproduktion sowie das Nachlassen und schließlich Ausbleiben der monatlichen Blutung. Tatsächlich sind sinkende Östrogen- und Progesteronwerte in den Wechseljahren weder unnormal, noch sind klimakterische Veränderungen grundsätzlich pathologisch oder die vielfältigen Beschwerden allein mit dem niedrigen Hormonspiegel zu erklären. Die Bedeutung, die eine Frau der Menopause (letzte Blutung) beimisst, ist höchst unterschiedlich, je nach den kulturellen und sozialen Verhältnissen, in denen sie lebt, und na-



## Die 3 Säulen von ChangeYoga

	physisch	energetisch	geistig/emotional
	Asana/Bandha	Pranayama/Bandha	Meditation
Wirbelsäule beweglich halten	Rotation Vorbeugen Umkehrhaltung	ausgleichen zentrieren beruhigen, kühlen, vitalisieren, beleben, reinigen	Visualisation Imagination
Mitte stärken	Beckenboden stärken Bauch kräftigen gynäkologischen Raum massieren Verdauung anregen Verkrustetes in Fluss bringen	mula bandha uddiyana bandha	Energielenkung Klang

türlich auch nach der persönlichen Lebenslage. Doch gerade diese innere Einstellung zu dieser Lebensphase beeinflusst die psychophysiologischen Reaktionen ungemein.

Auch wenn die Forschung über die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist noch in den Kinderschuhen steckt, haben doch viele Untersuchungen gezeigt, dass Bilder (bzw. die innere Einstellung) eine deutliche Wirkung auf den Körper haben. Es hat sich gezeigt, dass wir über Bilder und die Vorstellungskraft z.B. unseren Herzschlag oder auch die Körpertemperatur beeinflussen können, weil die Bildsprache eine direkte Verbindung zum vegetativen Nervensystem hat, welches den Herzschlag, die Verdauung, die Atmung und viele andere Körperfunktionen regelt. Die Psychoneuroimmunologie zum Beispiel beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen dem Nerven-, Hormon- und Immunsystem und erforscht, wie Gefühle und Gedanken das Immunsystem beeinflussen können. Depressionen, Ängste und Einsamkeit zum Beispiel schwächen die Abwehr- und Selbstheilungskräfte. Dagegen wirken sich positive Gefühle wie Freude, Gelassenheit oder Liebe förderlich aus.

Im Kontext der Wechseljahrbeschwerden ist es also ganz wesentlich, mit welchen inneren Bildern wir den Wechseljahren begegnen und welche Glaubenssätze in uns verankert sind. Yoga hilft, uns der Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, unseren Ängsten zu begegnen und sie zu reduzieren und wohlwollender mit uns und anderen Menschen umzugehen.

### Yoga und Hormone: Was kann Yoga, was nicht?

In der Yogawelt tauchen heute verschiedene pseudo-wissenschaftliche Aussa-

gen auf, die Bezug auf Yoga und Hormone nehmen. Gerne wird dabei behauptet, dass man mit Asanas auf bestimmte Drüsen einwirken kann und die Hormonausschüttung beeinflussen kann. Solche Aussagen sind falsch. Keine einzige jener Drüsen, die Hormone bilden



#### Übungsprogramm

Auf [www.trainer-magazine.com/downloads](http://www.trainer-magazine.com/downloads) könnt ihr ein 20-minütiges ChangeYoga-Kurzprogramm inklusive ausführlichen Übungsbeschreibungen herunterladen.

**Aufgepasst:** Ab dem 1. Januar 2011 müsst ihr euch unter MY TRAINER für den Downloadbereich registrieren lassen. Die Registrierung ist kostenlos.

und abgeben, lassen sich von mechanischen Reizen, wie beispielsweise Druck beeinflussen.

### Die Wirkung von Asanas

Mit einer Asana wird der Körper in eine bestimmte Haltung gebracht und ein definierter Impuls an das gesamte System gegeben. Je nachdem, wie dieses System individuell strukturiert ist, wo dieses System gerade im Ungleichgewicht ist, wo es überaktiv, träge oder blockiert ist, wird es auf diesen Asana-Impuls entsprechend verschieden reagieren. Wird über eine Wirkung von einer Asana gesprochen, kann dies nie absolut getan werden, sondern immer nur als Teil eines Prozesses verstanden werden. Alle seriösen Studien haben übrigens auch nie einzelne Asanas nach ihrer Wirkung

untersucht, sondern immer ganze Abläufe. Es ist also immer ein Übungsablauf in seiner Gesamtheit, der auf eine bestimmte Art Wirkung entfaltet. Natürlich geben unterschiedliche Asanas unterschiedliche Impulse: Eine Vorbeuge setzt einen anderen Impuls als eine Rückbeuge, eine stehende Haltung eine andere als eine liegende. Was die Üben- de jedoch als Wirkung erfährt, ist immer das Ergebnis der Gesamtheit der Yoga-Praxis – und die ist bei jeder Frau individuell.

### Das kann Yoga

Keine Asana wirkt direkt auf eine bestimmte Drüse oder ist für die Ausschüttung eines bestimmten Hormons verantwortlich. Die Vorstellung, mit einer bestimmten Übung direkten Einfluss auf den Hormonstoffwechsel einer Frau in den Wechseljahren zu nehmen, ist angesichts der mit den Wechseljahren verbundenen komplexen individuellen Prozesse und hormonellen Veränderungen nicht richtig. Dass solche Erklärungen auf offene Ohren und ein großes Publikum treffen, liegt an der innewohnenden Sehnsucht der Menschen, den Körper beherrschen zu können.

Es ist immer die gesamte Übungspraxis, die wirkt, und jede vegetative und hormonelle Regulation ist immer Ausdruck einer Dynamik des gesamten menschlichen Systems. Wenn Yoga bei Wechseljahresbeschwerden hilft (und das tut es), dann deshalb, weil offensichtlich die Regulationsysteme der Frau positiv erreicht werden. Für den Erfolg braucht es allerdings eine individuelle und angemessene Praxis, abgestimmt auf jede Frau.

Yoga hilft dem weiblichen Körper, sich besser an die neue Situation anzupassen, und kann die negativen Begleiter-

scheinungen der Wechseljahre verringern. Wenn während der Übungspraxis zudem der Geist ausgerichtet wird auf den gewünschten Effekt der Übung, ist der Erfolg größer. Yoga gibt jeder Frau bewährte Übungen an die Hand, um Beschwerden zu lindern, den Prozess der Alterung zu beeinflussen, Regeneration und Verjüngung zu ermöglichen und das hormonelle Ungleichgewicht zu harmonisieren. Durch Yoga kann Frau lernen, mit dem alltäglichen Stress gelassener umzugehen, um mit mehr Energie und Optimismus in eine neue Lebensphase zu gehen.

### Die 3 Säulen von ChangeYoga

#### 1. Säule: Asana und Bandha (Körper)

Ein sorgfältig zusammengestelltes Übungsprogramm wirkt nicht nur auf die Muskeln und Gelenke, sondern auf alle regulativen Systeme im Körper, auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem, die alle miteinander vernetzt sind. Sie helfen, den Alterungsprozess zu verlangsamen, indem die Elastizität der Wirbelsäule erhalten oder gar verbessert wird, muskuläre Spannung abgebaut und harmonisiert wird und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt werden. Dadurch wird gleichermaßen die Darmtätigkeit angeregt und das Immunsystem gestärkt, was eine gesteigerte Vitalität zur Folge hat. Die Atemübungen versorgen den Organismus nicht nur mit dem nötigen Sauerstoff, sie wirken gleichzeitig auf den Geist, so dass sich die mentale Kompetenz (die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, sich Dinge zu merken, geistig klar, ausgerichtet und flexibel zu sein) verbessert. Daraus resultiert eine Gelassenheit und Lebensfreude, die sich im Alltag bemerkbar macht.

#### 2. Säule: Pranayama (Atem)

Das Vegetativum ist auf direkte Weise mit dem Atemzentrum verknüpft. Die Art, wie wir atmen, beeinflusst unser vegetatives Nervensystem. Letzteres beeinflusst nahezu alle Körperfunktionen, so auch den Blutdruck, die Immunabwehr, die Stressverarbeitung, Verdauungsprozesse und die mentale Leistungsfähigkeit. Gerade in den Jahren des Wechsels haben sich Atemübungen bewährt, um die veränderte Hormonlage positiv zu beeinflussen.

Atemübungen sind eine wirkungsvolle Methode, um Stress zu reduzieren. Ein gleichmäßiger, langer und ruhiger Atem wirkt klärend auf den Geist. Zudem unterstützt ein bewusster und tiefer Atem die Selbstheilungskräfte des Körpers. Als Energielenkung kann der Atem als Heilmethode eingesetzt werden, indem er in Gedanken gezielt zu einem Organ gelenkt wird. Grundsätzlich können der Einatmung vitalisierende, energetisierende und stimmungsaufhellende

Qualitäten zugeordnet werden. Die Ausatmung wirkt tendenziell reinigend, beruhigend und entspannend.

#### 3. Säule: Entspannung und Meditation (Geist)

Wir leben in einer Gesellschaft, die sehr stark vom männlichen Pol (im Sinne von Aktivität, Leistung, Forderung, Intellekt, Verstand) bestimmt wird und sehr kopflastig ist. Folglich kommt im Alltag vor allem die linke, die männliche Gehirnhälfte zum Zug. Indem wir Entspannung und Meditation mehr Raum geben und mehr Zeit zugestehen, wird die weibliche Gehirnhälfte sozusagen zu neuem Leben erweckt. Die Entspannung ermöglicht es, innerlich zur Ruhe zu kommen und Gefühlen nachzuspüren, sie zu erkennen, zu benennen und zu beeinflussen. Das hat zur Folge, dass sich neben dem körperlichen Wohlbefinden auch eine positive Stimmung einstellt. Frauen lernen so, vom Alltag, der momentanen Lebenssituation und belastenden Problemen abzuschalten und außerdem besser mit der eigenen Umgebung umzugehen.

In der Meditation kann ein Bewusstseinszustand erreicht werden, in dem man gleichermaßen wach und entspannt ist. In dieser Ruhe und Stille können tiefe Einsichten über das Leben gewonnen werden. Es kann gelernt werden, Belastendes zu erkennen und loszulassen. □



**Lucia Nirmala Schmidt** | ist Bewegungspädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin und Buchautorin. Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut BodyMindSpirit in Zürich.  
[www.changeyoga.com](http://www.changeyoga.com)

