

# Alles im Fluss: YOGA für die Lebensmitte

*Wechseljahre. Zeit des Wandels und der Veränderung.  
Lucia Nirmala Schmidt hat exklusiv für BRIGITTE WOMAN-Leserinnen  
Übungen zusammengestellt, die die Hormone in Balance bringen:  
Change-Yoga*

TEXT **MONIKA MURPHY-WITT**

FOTOS **NELE MARTENSEN**

PRODUKTION **BETTINA LAMBRECHT**





## Kräftiger Flügelschlag

Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin und legen Sie Ihre Hände auf die Schultern. Lassen Sie abwechselnd die Ellenbogen weit aus dem Schultergelenk heraus kreisen, nach vorn oben, dann über die Seite nach hinten unten. Dabei tief ein- und ausatmen. Wiederholen Sie diese Übung so oft, wie Sie mögen.

**Effekt:** Der Brustkorb, die obere Wirbelsäule und die Schultergelenke werden in Bewegung gebracht.

**P**

anta rhei, alles fließt, auch unser Leben. Doch um uns von diesem natürlichen Rhythmus tragen zu lassen, müssen wir bereit sein, Altes loszulassen. Die Kinder, die erwachsen werden und das Haus verlassen. Eltern, die krank werden und sterben. Vielleicht eine Partnerschaft, die längst keine mehr ist. Und natürlich unseren jugendlichen Körper, der sich durch die Umstellung der Hormone verändert. „Aber mit den Jahren kommt oftmals eine gewisse geistige Starrheit und Unbeweglichkeit, die den Menschen festgefahren und routiniert werden lässt“, sagt Lucia Nirmala Schmidt, international anerkannte Yogalehrerin, Atemtherapeutin und Gesundheitspädagogin aus Zürich. „Dann wird der freie Fluss der Lebenskraft behindert.“ Unzufriedenheit, körperliche und seelische Probleme können die Folgen sein. Neues zu wagen wird schwer. Stagnation statt Wachstum.

Vor allem in Übergangsphasen, wie den Wechseljahren, gerät der Fluss des Lebens häufig ins Stocken. „In diesen Zeiten fällt

es uns schwerer als sonst, die eigene Mitte zu finden und zentriert zu bleiben“, sagt die ganzheitlich ausgerichtete Expertin. Andererseits brauchen wir gerade dann innere Stärke, um äußerliche Veränderungen akzeptieren und neue Wege einschlagen zu können. Eine große Herausforderung. Yoga kann helfen, sie zu meistern.

Speziell für BRIGITTE WOMAN hat Lucia Nirmala Schmidt deshalb ein Yoga-Programm für die Lebensmitte entwickelt: Change-Yoga. Der Effekt: mehr körperliche und geistige Beweglichkeit und größere Offenheit für neue Perspektiven. Mehr Gelassenheit und Ruhe, aber auch mehr Vitalität und Lebendigkeit. Und ganz nebenbei bringen die Übungen, die die Yogalehrerin für unsere Fotoproduktion selbst vorgeführt hat, auch noch die Hormone wieder ins Gleichgewicht.

Erreicht wird dies vor allem durch Dehn- und Drehbewegungen der Wirbelsäule. Im Yoga gilt sie als „Quelle ewiger Jugend“. „Es heißt, dass das Alter eines Menschen nicht durch





## Tanzende Hände

Legen Sie im Sitzen die Hände vor der Brust, in Höhe des Herzens, zusammen. Nun drehen Sie die Hände so, dass die Handrücken sich berühren und die Fingerspitzen Richtung Körper zeigen. Nun strecken Sie die Arme weit nach oben über den Kopf und atmen dabei ein. Mit dem Ausatmen führen Sie Arme und Hände dann im weiten Bogen nach hinten, nach unten und vor den Körper, bis die Hände wieder zusammentreffen. Dann beginnt eine neue Runde. Zehnmal wiederholen.

**Effekt:** Wirbelsäule, Schulter- und Handgelenke werden beweglicher.



die Zahl der Jahre, die er gelebt hat, bestimmt wird“, erklärt Lucia Nirmala Schmidt. „Entscheidend ist vielmehr die Flexibilität der Wirbelsäule.“ Ist sie über ihre ganze Länge harmonisch beweglich, wirkt sich das nicht nur auf die Muskulatur und den Muskeltonus positiv aus; auch die inneren Organe arbeiten besser, die Atmung ist tiefer, und der Körper wird dadurch besser mit Sauerstoff versorgt. Und nicht zuletzt befinden sich laut Yoga-Lehre in direkter Nachbarschaft zur Wirbelsäule die wichtigsten „Nadis“, feinstoffliche Energiebahnen, und „Chakras“, Energieballungszentren, die alle körperlichen, geistigen und emotionalen Bereiche unseres Seins beeinflussen. „Diese Energiekanäle werden durch die bewusste Atmung, Pranayama, bei allen Übungen gereinigt, regelrecht ‚durchgepusht‘. Anspannung und Stress werden abgebaut“, sagt Lucia Nirmala Schmidt.

Hauptziel von Change-Yoga ist jedoch, die Wirbelsäule durch geschmeidige Bewegungen in alle Richtungen zu mobilisieren, optimal auszurichten, sie länger werden zu lassen, so dass Raum zwischen den Wirbelkörpern entsteht, und sie elastisch zu halten. Ist die Wirbelsäule im Lot, sind auch Körper,

Geist und Seele im Gleichgewicht. Und wir gewinnen dadurch ganz neue (Bewegungs-)Spielräume.

Um diese wirklich zu nutzen, ist oft allerdings noch etwas anderes notwendig: ein neuer Blickwinkel aufs Leben, Einsichten, die Veränderungen möglich machen. Ein zweites wichtiges Element des Change-Yoga sind deshalb Umkehrübungen. „Sie stellen die Welt auf den Kopf. Herzensangelegenheiten und Bauchgefühl werden nicht mehr vom Verstand beherrscht. Allein dadurch sind sie perfekte Anti-Alltags-Haltungen“, sagt Yogaexpertin Schmidt.

Anfangs können diese Umkehrhaltungen – die bekannteste ist der Kopfstand – unangenehm sein (Warnhinweise im Kasten). Sie können durchaus zu Schwindel und leichtem Unwohlsein führen, wenn man sich wieder aufrichtet. Ein Zeichen dafür, wie wirkungsvoll es ist, den Kopf auf die Erde und die Füße in die Luft zu bringen. Mit der Zeit gewöhnt der Kreislauf sich jedoch daran. Und: „Wer es schafft, öfter mal seinen Standpunkt und seine Perspektive zu verändern“, sagt Lucia Nirmala Schmidt, „wird seinen Ängsten gelassener begegnen und mutig neue Wege beschreiten.“





## *Frischer Wind*

Setzen Sie sich wieder bequem und aufrecht hin. Die Arme sind angewinkelt und so angehoben, dass die Hände vor der Brust zusammenkommen, die Finger der rechten Hand in die der linken verhakt (Ganesha-Mudra). Nun drehen Sie Ihren Oberkörper dynamisch und zügig um die innere Achse Ihrer Wirbelsäule hin und her. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule und Ihren Atem: Einatmen nach links, ausatmen nach rechts. Beim Ausatmen stoßen Sie die Luft kräftig schnaubend durch die Nase aus und ziehen dabei die Bauchdecke rhythmisch nach innen. Dieser schnelle „Feueratem“ ist erst einmal etwas gewöhnungsbedürftig und anstrengend. Machen Sie Pausen, wenn Sie ermüden oder wenn Ihnen schwindelig wird. Wiederholen Sie anfangs insgesamt möglichst drei Runden mit zehn Hin- und Her-Bewegungen, später können Sie bis zu drei Minuten hintereinander üben.

**Effekt:** Auch diese Übung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Durch den Feueratem wird verstärkt Kohlendioxid abgeatmet. Das entsäuert den Körper, erhöht die Widerstandskräfte, erfrischt, regt an, baut gleichzeitig Nervosität und innere Unruhe ab und beruhigt den Geist.

## *Anregende Aussicht*

Setzen Sie sich gerade hin, die Beine sind lang nach vorn ausgestreckt, die Hände liegen neben dem Gesäß auf dem Boden. Spüren Sie Ihre Sitzbeinhöcker und richten Sie bewusst Ihre Wirbelsäule auf. Stellen Sie nun den rechten Fuß zuerst nah am Körper auf, dann setzen Sie ihn über das linke Bein hinweg an dessen Außenseite. Umfassen Sie Ihr rechtes Knie mit dem linken Arm und stützen Sie sich mit der rechten Hand hinter dem Gesäß ab. Atmen Sie ein und machen Sie den Rücken noch einmal bewusst lang. Beim Ausatmen gehen Sie noch etwas mehr in die Drehung hinein. Zehn Atemzüge halten. Dann mit dem Ausatmen die Position auflösen und die andere Seite üben.

**Effekt:** Der Drehsitz (Ardha-Matsyendrasana) löst Verspannungen im Rücken, regt die Bauchorgane an und schenkt Wirbelsäule und Brustkorb neue Flexibilität.







## Biigsamer Bambus

Stellen Sie sich gerade und aufrecht hin und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Er soll ruhig und gleichmäßig tief fließen. Einatmen, ausatmen und die Handflächen vor der Brust zusammenlegen. Einatmen und die Arme nach oben über den Kopf nehmen, dabei die Hände ineinander gefaltet mit den Handflächen nach oben strecken; der rechte Fuß stellt sich vor den linken. Ausatmen und den Oberkörper zur rechten Seite neigen, die Arme bleiben über dem Kopf, die Beine stehen fest. Einatmen und den Oberkörper wieder zur Mitte zurück bringen. Ausatmen und Oberkörper nach links neigen. Einatmen und zur Mitte zurück. Ausatmen, die Arme öffnen und in U-Haltung auf Schulterhöhe senken, rechten Fuß wieder neben den linken stellen. Einatmen und Oberkörper nach links drehen, Arme bleiben in U-Haltung. Ausatmen und zur Mitte zurückdrehen. Einatmen und zur rechten Seite drehen. Ausatmen und zur Mitte zurück. Einatmen, Knie beugen und sich wie auf einen imaginären Stuhl in die Luft setzen, dabei Oberkörper gerade halten, die Arme sind nach oben gestreckt. Ausatmen und die Haltung verstärken. Einatmen, aufrichten und gerade hinstellen. Ausatmen und die Arme wieder unten vor dem Körper zusammenbringen, so dass die Abfolge von neuem beginnen kann. Fünf Runden wiederholen.

**Effekt:** Diese Abfolge erweitert das Bewegungsspektrum der Wirbelsäule und schafft mehr Flexibilität. Anspannung wird abgebaut, die Atmung wird tiefer, die Bauchorgane werden massiert und die Verdauung wird dadurch angeregt.

### Vorsicht bei Umkehrhaltungen

Diese Übungen haben eine starke Wirkung. Sie sollten nicht gemacht werden bei

- stark erhöhtem Blutdruck
- erhöhtem Augeninnendruck, Grünem Star oder Netzhautablösung
- Entzündungen im Kopfraum
- starkem Tinnitus
- akuten Beschwerden der Halswirbelsäule (z.B. Bandscheibenvorfall oder Ähnlichem)
- arteriellen Verschlusskrankheiten, bei denen die Gefahr einer Embolie besteht
- einem Migräneanfall
- verstopften Nebenhöhlen, wenn Druckschmerz auftritt

Wer unsicher ist, sollte unbedingt vorab einen Arzt fragen.  
Treten Beschwerden auf oder verschlimmern sich bereits vorhandene Symptome, Übungen kurzzeitig aussetzen.  
Bei erneutem Auftreten ebenfalls einen Arzt aufsuchen.





## Sanfte Welle

Legen Sie sich auf den Rücken, der Nacken ist lang, die Arme liegen neben dem Körper. Beine hüftgelenkbreit aufstellen. Einatmen, die Lendenwirbelsäule an den Boden schmiegen und die dadurch entstandene Weite genießen. Ausatmen und wieder zurückrollen. Zehnmal wiederholen.

**Effekt:** Verspannungen im unteren Rücken werden gelöst, das Körpergefühl verbessert sich. Sie werden beweglicher.

## Befreiender Brückenschlag

Legen Sie sich lang auf den Rücken, stellen Sie die Beine wieder hüftgelenkbreit auf und setzen Sie die Füße fest auf den Boden. Mit dem Einatmen rollen Sie Ihre Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf, bis Sie in die Schulterbrücke kommen. Die Unterschenkel stehen dabei senkrecht zum Boden, die Knie streben nach vorn, die Arme liegen neben dem Körper, der Nacken ist lang, das Gewicht ruht auf den Schultern. Mit dem Ausatmen rollen Sie einen Wirbel nach dem anderen wieder ab. Diesen Ablauf fünfmal wiederholen. Beim letzten Mal bleiben Sie in der Schulterbrücke und schieben zwei Yogablöcke (oder ein dickes Kissen) hochkant oder flach unter Ihr Kreuzbein. Probieren Sie aus, welche Höhe für Sie richtig ist. Versuchen Sie nun, ganz entspannt tief ein- und auszuatmen. Halten Sie diese Position anfangs mindestens eine Minute. Mit der Zeit können Sie sie auf fünf Minuten ausdehnen.

**Effekt:** Die tiefe Bauchatmung wird gefördert, die Durchblutung im Unterleib angeregt und der Beckenboden entlastet. Ihr Kopf wird besser durchblutet und gewinnt neue Perspektiven.

## Entspannte Ruhe

Legen Sie sich zum Schluss entspannt auf den Rücken. Schließen Sie die Augen und lassen Sie den Atem ruhig durch die Nase ein- und ausströmen. Verlängern Sie nach und nach die Phase des Ausatmens, bis sie doppelt so lange dauert wie das Einatmen. Das beruhigt Körper und Geist. Spüren Sie nach, was sich durch die Übungen verändert hat und genießen Sie die Entspannung.



### Mehr Infos:

„Chi Yoga. Sanftes Workout für Körper, Geist und Seele“ von Lucia Nirmala Schmidt (2006, 256 Seiten, 18 Euro, Lotos Verlag); Seminare unter: [www.body-mind-spirit.de](http://www.body-mind-spirit.de); Shirt und Hose: [www.casall.com](http://www.casall.com); Yoga-Matte in Flieder (PVC, 22 Euro) und **BRIGITTE Yoga-Mode zum Bestellen** unter: [www.brigitte.de/shops/mode/](http://www.brigitte.de/shops/mode/); Yogablöcke (Birke Hohlkörper, Stück 19,80 Euro): [www.yogistar.com](http://www.yogistar.com); BRIGITTE Yogadancing-Seminare unter: [www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de)

HAARE & MAKE-UP: Ulrike Blindtext



## Verkehrte Welt

Gehen Sie zunächst wie in der letzten Übung in die mit Yogablöcken gestützte Schulterbrücke. Einatmen. Mit dem Ausatmen erst ein Bein, dann das andere anheben und senkrecht in die Luft bringen. Die Arme liegen neben dem Körper und können die Blöcke umfassen. Der Nacken ist lang am Boden. Bleiben Sie anfangs so lange in dieser Position, wie es angenehm für Sie ist. Später können Sie bis zu fünf Minuten üben.

**Effekt:** Diese Umkehrhaltung wirkt ausgleichend. Das Blut fließt mühelos Richtung Herz und Kopf. Der Blickwinkel auf die Welt verändert sich völlig. Dadurch können Gefühle hochkommen, Verhaltensmuster und Glaubenssätze zutage treten. In Kopf und Geist gerät etwas in Bewegung. Das eröffnet neue Perspektiven und kann sogar die Haltung zum Leben verändern.

