

Dinah Rodrigues

Hormon-Yoga

**Natürliche Balance
in den Wechseljahren**



Copyright © 2003 by Dinah Rodrigues
für die portugiesische, spanische und englische Sprache
Originaltitel: Terapia Hormonal para Menopausa

ISBN 978-3-8434-0220-0

(vormals 978-3-89767-220-8)

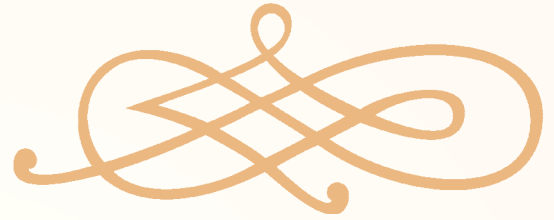
Dinah Rodrigues:	Umschlag: Murat Karaçay, Schirner
Hormon-Yoga	Fotografien: Pedro Paulo Vasconcellos, Murat Karaçay
Natürliche Balance in den Wechseljahren	Übersetzung aus dem brasilianischen Portugiesisch: Dr. Rainer Domschke
Copyright © 2005	Satz: Elke Truckses, Schirner
Schirner Verlag, Darmstadt	Printed by: FINIDR, Czech Republic

www.schirner.com

13. Auflage 2011, versehen mit neuem Umschlag und neuer ISBN

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Der Verlag dankt der Firma Swing Ballettbedarf, Mannheim, für die freundliche Zusammenarbeit.



Vorwort

Das Buch »Hormon-Yoga – Natürliche Balance in den Wechseljahren« von Dinah Rodrigues besticht durch seine bündige Klarheit, durch die methodische Strenge bei der Forschungsarbeit, auf die es sich stützt, und durch die didaktische Einfachheit der Sprache – ohne dass diese Einfachheit die von der Autorin ausgewählten Yoga-Techniken zu bloßen Gymnastikübungen reduziert. Im Gegenteil, Dinah Rodrigues meistert die schwierige Aufgabe, aktuelle wissenschaftliche Kenntnisse mit der jahrtausendealten Wissenschaft des Yoga zu einem genauen und harmonischen Ganzen zusammenzuführen.

*Jean Pierre Bastiou
Sablé sur Sarthe,
Frankreich*





Einführung

Die Wechseljahre sind eine Phase bedeutender Veränderungen im Leben einer Frau. Während dieser Zeit kommt es zu Hormonschwankungen, und oft beginnen sich recht unangenehme Symptome zu zeigen:

Ohne erkennbaren Grund kommt es zu einer konstanten Gereiztheit, die die Ruhe des Alltags stört, oder eine Hitzewelle steigt einem ins Gesicht und verursacht Erröten. Ein anderes sehr häufiges Symptom ist Schlaflosigkeit; diese beginnt allmählich mit gelegentlichen Schwierigkeiten beim Einschlafen und wird dann zu einer alltäglichen Erscheinung, die starke Müdigkeit verursacht.

Diese zuvor unbekanntes Befindlichkeiten bringen Unsicherheit und Ratlosigkeit mit sich. Indem eine Frau wahrnimmt, dass sich ihre Reaktionen verändern, wird sie unsicher, sie ist pessimistischer und ungeduldiger. Manchmal glaubt sie sogar, die Menschen, die sie umgeben, seien nicht mehr so sympathisch wie früher. Es entstehen Niedergeschlagenheit und eine konstante Gereiztheit allen gegenüber.

Was wird wohl morgen oder übermorgen noch hinzukommen?

Es ist sehr wichtig, über das, was in dieser Zeit der Wandlung geschieht, Bescheid zu wissen. Doch die Wechseljahre äußern sich nicht bei allen Frauen mit den gleichen Merkmalen. Studien haben ergeben, dass die Wechseljahre in verschiedenen soziokulturellen Umgebungen in unterschiedlicher Weise erlebt und empfunden werden. Und selbst innerhalb einer Gruppe

weisen die Wechseljahre sehr verschiedene Merkmale auf, und zwar in Abhängigkeit von gewissen Faktoren, die wir noch analysieren werden.

In Japan z. B., wo das Alter als Lebensabschnitt der Weisheit respektiert wird, akzeptieren die Frauen die Wechseljahre ohne Probleme und beklagen sich über relativ wenige Symptome.

Auch in Indien zeigen sich bei den Frauen wenige Symptome, und sie erwarten die Wechseljahre mit Freude, denn dadurch gewinnen sie größere Freiheit. (Sie brauchen nicht mehr zurückgezogen zu leben, können sich freier kleiden und müssen keinen Schleier mehr tragen.)

Dasselbe geschieht bei einer Gruppe von arabischen Frauen, über die in Israel eine Studie durchgeführt wurde. (2) [Die in Klammern stehenden Zahlen verweisen auf die Bibliographie, die Sie am Ende des Buches aufgelistet finden.]

Auch bei einigen Gruppen in Afrika wird den Wechseljahren mit Freude entgegengesehen, denn diese markieren den Beginn der sexuellen Freiheit für die Frauen.

Allerdings wissen wir nicht, ob diese beobachteten Reaktionen die Folge von kulturellen Faktoren sind oder ob auch physiologische Unterschiede existieren, die ethnisch bedingt sind. Über

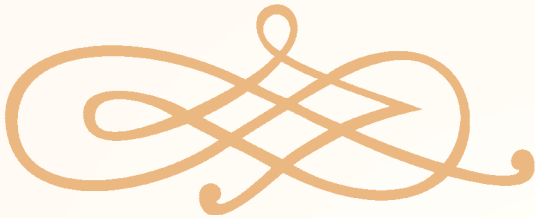


vergleichende Studien des Hormonrückgangs bei den verschiedenen untersuchten ethnischen Gruppen ist nichts bekannt.

Über die Wechseljahre wurden schon viele Untersuchungen durchgeführt, und in den meisten von ihnen werden üblicherweise nur die negativen Aspekte hervorgehoben, wie z. B. die mit dem Hormonrückgang verbundenen Symptome und Krankheiten. Dies ist eine Haltung, die charakteristisch für unsere westlichen Gesellschaften ist, wo der Jugend und der Fruchtbarkeit sehr großer Wert beigemessen wird. Frauen geraten dadurch oft in emotionale Krisen, auch wenn für sie das Thema »Kinderkriegen« entweder bereits abgeschlossen ist oder sie nie den Wunsch nach Kindern hatten. Das Gefühl des »Aus und vorbei« ist für einige Frauen schwer zu akzeptieren. Sie glauben, nun schneller zu altern, und versuchen schließlich, mit einer Hormonbehandlung diesen gefürchteten und verhassten Prozess hinauszuzögern. (3)

Dieses Buch richtet sich ausschließlich an Frauen, doch auch Männer kommen in die Wechseljahre. Bitte scheuen Sie sich nicht, mich zu kontaktieren, ich habe auch schon eine Hormon-Yoga-Übungsreihe speziell für Männer konzipiert.





Die Vorteile dieser Lebensphase nutzen

Wie im vorangegangenen Abschnitt beschrieben, betrachten einige Frauengruppen die Wechseljahre als eine gewinnbringende Phase. Und Sie können sicher sein, dass die Wechseljahre auch für uns im Westen eine positive Seite haben. Sie fallen zusammen mit einer ruhigeren Lebensphase, in der die Kinder schon erwachsen sind und in der die materielle Situation wahrscheinlich stabiler ist.

Viele Wege eröffnen sich in dieser Zeit, und wir sollten darauf achten, sie zu nutzen. In dieser Phase nämlich haben wir Frauen die Möglichkeit, mehr Aufmerksamkeit auf uns selbst zu richten, uns neuen Aktivitäten zuzuwenden oder diejenigen wieder aufzunehmen, die wir aus Zeitmangel aufgegeben hatten. Einige setzen ein einstmals begonnenes Studium fort oder besuchen Kurse, die sie abgebrochen hatten, als sie schwanger wurden; andere entschließen sich, Mal- oder Musikunterricht zu nehmen. Machen auch Sie neue Pläne, und nutzen Sie diese Chance.

Wenn Sie Interesse an spirituellen Themen haben, dann werden Sie nun mehr Zeit haben, sich der Lektüre und tieferen Studien zu widmen sowie Orientierung zu finden und Meditationstechniken zu erlernen. Dies wird sich sehr wohltuend auf die emotionalen Symptome der Wechseljahre auswirken, wie z. B. Schlaflosigkeit, Unruhe usw.

Es ist sehr wichtig für uns Frauen, über die Bedeutung der Bezeichnungen und Begriffe, die sich auf die Wechseljahre beziehen, informiert zu sein. Auch ist es wichtig, zu erfahren, was in dieser Phase geschehen kann, um verbreitete Meinungen und Vorurteile ausschalten und die gebotenen Vorbereitungen treffen zu können. Dadurch verhindern wir, dass Unannehmlichkeiten auftreten, und können sogar ein Gefühl der Erneuerung erleben.

Beginnen wir damit, die Bedeutung der Bezeichnungen für die Wechseljahre zu klären:

- Die *Menarche* ist der Moment der ersten Menstruation. In den ersten Monaten kann die Dauer der Zyklen noch unregelmäßig sein, doch danach, in der reproduktiven Phase, stabilisiert sie sich im Allgemeinen.
- Die *Menopause* ist ein Zeitpunkt in der reproduktiven Phase im Leben der Frau. Der Definition nach endet in diesem Augenblick für immer die Monatsblutungen aufgrund des Verlusts der folliculären [eizellenbildenden] Aktivität der Eierstöcke, was zur Verminderung der Hormonproduktion führt. Die Menopause markiert das Ende der reproduktiven Lebensphase, wobei diesem Einschnitt in vielen Fällen Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus vorangehen; deshalb ist der wirkliche Zeitpunkt erst durch die ersten zwölf Monate ohne Menstruation gegeben. (1) Der Mangel an Östrogen kann unangenehme Folgen haben, die das Wohlbefinden der Frauen während der Zeit zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr oder noch darüber hinaus beeinträchtigen und in einigen Fällen schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit haben.
- Die *Perimenopause*, auch *Klimakterium* genannt, ist die Phase, die die Zeit ab etwa drei Jahren vor der Menopause und die Jahre bis zur Postmenopause umfasst. In dieser Zeit können die Menstruationszyklen unregelmäßig werden, wobei aufgrund von anormalen Hormonschwankungen entweder verstärkte Blutungen auftreten oder die Menstruation ausbleibt. (5) Doch bereits ab dem 45. Lebensjahr beginnt die Eierstockaktivität abzunehmen, und die Produktion der beiden hauptsächlichen weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron vermindert sich.

Wenn der Hormonpegel unter eine bestimmte Schwelle sinkt, vermindert sich auch die Zahl der Eierstockbläschen (Follikel), die Zyklen beginnen, anovulatorisch [d. h. in ihnen wird keine fruchtbare Eizelle produziert] zu werden, und die Unfruchtbarkeit setzt ein.

- Die *Postmenopause* beginnt mit der letzten Menstruation.
- Daneben gibt es auch die *verfrühte Menopause*, die mit einer gewissen Häufigkeit auftritt. In diesem Fall enden die Monatsblutungen weit früher als normal (kurz nach dem 30. Lebensjahr oder sogar noch früher), wodurch es zu Unfruchtbarkeit, Hirsutismus [vermehrte Behaarung], Symptomen des Klimakteriums und psychischen Problemen kommt. Die verfrühte Menopause kann verschiedene Ursachen haben, wie z. B. Eierstockzysten, Tumore usw., doch oft liegt die Ursache in einem Übermaß an körperlichem Training, Stress oder einem emotionalen Trauma.

Begriffe rund um die Wechseljahre:

MENARCHE: 1. Menstruation

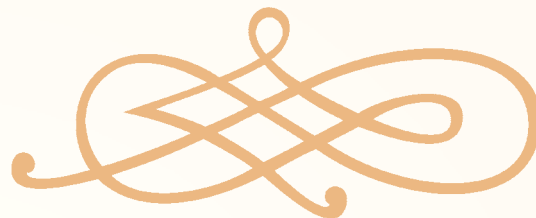
MENOPAUSE: Moment des endgültigen Ausbleibens der Menstruation aufgrund des Verlustes der folliculären Aktivität; ab 12 Monaten ohne Menstruation gegeben

PERIMENOPAUSE (oder KLIMAKTERIUM): Dauer: ab etwa 3 Jahren vor der Menopause (Prämenopause) bis zur Phase der Postmenopause.

VERFRÜHTE MENOPAUSE: verfrühtes Ausbleiben der Menstruation; in einigen Fällen irreversibel.

Bis vor Kurzem gab es in unserer Gesellschaft noch eine gewisse Scham, über die Wechseljahre zu sprechen (es war fast ein Tabu), und bis heute wird diese Phase als der Beginn des körperlichen und geistigen Verfalls angesehen. Doch dies ist ein Irrglaube; die Menopause leitet keinesfalls den Alterungs- und Verfallsprozess ein.

Unser Organismus durchläuft ständig Veränderungen, und es liegt an uns, dem gegenüber eine positive Haltung einzunehmen und Bedingungen zu schaffen, die es uns ermöglichen, die Hormonsenkung in sanfter Weise geschehen zu lassen. Wir sollten gerade in dieser Anpassungsphase darauf achten, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu unterstützen.



Hormonelle Yoga-Therapie – eine natürliche Lösung

In diesem Buch wird Ihnen eine natürliche Therapie auf der Basis des Yoga vorgeschlagen, mit der Sie die Hormonproduktion reaktivieren können – die Hormonelle Yoga-Therapie, auch Hormon-Yoga genannt.

Die Hormonelle Yoga-Therapie ist eine Art dynamisches Yoga, das sehr schnell zu Ergebnissen führt und das, obgleich es speziellere Übungen und Techniken verwendet als das Hatha-Yoga, doch einfach zu erlernen und zu praktizieren ist. Die Ergebnisse sind motivierend, denn die Therapie bewirkt nicht nur einen Anstieg des Hormonspiegels, sondern führt auch zu einer starken Besserung der mit der Menopause verbundenen Symptome.

In Fällen von nicht durch Operation bedingter verfrühter Menopause hat die Hormonelle Yoga-Therapie sehr gute Ergebnisse erbracht. Die Hormonerzeugung wurde reaktiviert und in vielen Fällen wurde sogar die Fruchtbarkeit wiederhergestellt (s. Kapitel »Fallberichte«).

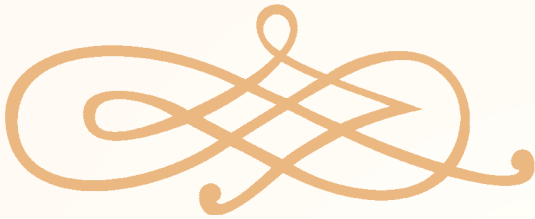




Praxis des Hormon-Yoga

Die Körperübungen der Hormonellen Yoga-Therapie





Hinweise für eine wirkungsvolle Yoga-Praxis

Vorbereitung

Vorsichtsmaßnahmen

Machen Sie keine Übungen während der Menstruation, ebenso wenig wenn bei Ihnen eine physische Disposition vorliegt, bei der die Erhöhung des Östrogenspiegels nicht angezeigt ist (z. B. Brustkrebs oder schwere Endometriose), oder ein anderes Gesundheitsproblem. Erkundigen Sie sich in diesen Fällen erst bei Ihrem Arzt, bevor Sie mit der Übungspraxis beginnen; erklären Sie ihm, dass die Hormonelle Yoga-Therapie mit starken Bauchbewegungen verbunden ist und in den meisten Fällen den Östrogenspiegel anhebt.

Sollte Ihnen eine der Übungen schwerfallen oder Schmerzen verursachen, tauschen Sie sie aus, oder lassen Sie sie einfach weg, und fahren Sie mit der nächsten in der Reihe fort.

Falls Sie in psychiatrischer Behandlung sind, ist es notwendig, dass Sie sich durch Ihren behandelnden Arzt individuell einstellen lassen, denn je nach Fall kann diese Praxis schädlich oder nützlich sein. Sie können mich auch gern kontaktieren und Ihre Probleme schildern. Ich werde Sie gern beraten.

Zeit

Wählen Sie die für Sie beste Zeit zum Üben, und seien Sie beständig, denn nur durch die Regelmäßigkeit erzielen Sie schnell gute Ergebnisse.

Ort

Wählen Sie einen ruhigen, angenehmen, gut durchlüfteten Ort ohne starke Sonneneinstrahlung und ohne Wind. Wenn Sie in Ihrem Schlafzimmer üben, lüften Sie gut, bevor Sie beginnen.

Unterlage

Die Übungen sollen auf einer gefalteten Decke oder einer Matte gemacht werden. Verwenden Sie keine zu weichen Liegematten, da dies die Ausführung der Übungen beeinträchtigt.

Kleidung und Schmuck

Tragen Sie bequeme und dehnbare Kleidung, die Ihnen Bewegungsfreiheit garantiert, vor allem in der Bauchregion. Ziehen Sie keine Strümpfe oder Gymnastikschläppchen an, weil die Füße wichtig sind für die Energieaufnahme.

Tragen Sie während des Übens keine Armbänder und keine Armbanduhr, und vermeiden Sie das Tragen von jeglichem Schmuck.

Darm und Blase

Ideal ist es, wenn Darm und Blase vor dem Üben entleert werden. Falls Sie unter Verstopfung leiden, sorgen Sie sich nicht, denn nach einigen Tagen Übungspraxis wird dieses Problem aufgrund der Wirkung der Körperübungen und der Pranayamas verschwinden.

Achten Sie auch auf Ihre Ernährung: Essen Sie Papayas, Orangen, Vollkorngetreide (Weizen oder Hafer), viel rohes Gemüse, und nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich (mindestens 2 Liter am Tag).

Reinigung der Nase

Da wir im Hormon-Yoga zahlreiche Atemübungen machen und da diese, mit seltenen Ausnahmen, stets durch die Nase ausgeführt werden, putzen Sie sich vor Beginn der Übungen gut die Nase. Zur besseren Reinigung nehmen Sie etwas isotonische Kochsalzlösung (1–2 ml), doch ziehen Sie die Flüssigkeit nicht ein, sondern tropfen Sie sie mit einer Pipette in die Nase ein, und schneuzen Sie anschließend gut.

Es gibt auch eine Yoga-Technik, die Neti heißt; für diese benötigen Sie ein Nasenkännchen. Hierbei ziehen Sie das Wasser durch ein Nasenloch ein und lassen es zum anderen hinaus. Diese Art der Reinigung ist sehr gut, doch in unserem Fall kann auch darauf verzichtet werden. Falls Sie sich jedoch ein Nasenkännchen kaufen möchten, so erhalten Sie dieses im Fachhandel, z. B. in ayurvedischen Geschäften.

Nüchterner Magen

Hormon-Yoga sollte mit leerem Magen praktiziert werden, gleich morgens nach dem Aufstehen. Nach den Übungen sollten Sie mindestens 15 Minuten warten, bis Sie etwas essen.

Warum mit nüchternem Magen? Weil wir eine halbe Stunde lang intensive Bauchatmungen ausführen, und wenn der Magen dabei gefüllt ist, werden wir uns nicht wohlfühlen.

Sollten Sie es nicht schaffen, nach dem Aufstehen ohne Frühstück zu bleiben, warten Sie anschließend eine Stunde, bis Sie mit dem Üben beginnen, und nach einer normalen Mahlzeit zwei Stunden.

Untersuchungen und Fragebogen

Bevor Sie beginnen, Hormon-Yoga zu praktizieren, führen Sie eine Gesamtbewertung Ihres Zustands im Hinblick auf die Menopause durch:

1. Lassen Sie den Östradiol-Spiegel untersuchen, damit Sie nach drei oder vier Monaten Übungspraxis (in dieser Spanne tritt im Allgemeinen eine beträchtliche Besserung ein) die Veränderungen messen können.
2. Füllen Sie den Fragebogen zur Bewertung der Symptome aus, den ich Ihnen im Abschnitt »Auswertung« zur Verfügung stelle. Mithilfe der notierten Angaben werden Sie den Prozess der Besserung bewusster begleiten können.
3. Wenn Sie älter als 45 Jahre alt sind, fragen Sie Ihren Arzt, ob er eine Untersuchung Ihrer Knochendichte und des Cholesterinspiegels für Sie durchführen kann. Auf diese Weise gewinnen Sie einen objektiven Überblick über den Stand Ihrer körperlichen Verfassung vor Beginn der Hormon-Yoga-Praxis.
4. Das Hormon-Yoga sollte nur von Personen mit guter körperlicher und mentaler Gesundheit praktiziert werden oder, in besonderen Fällen, unter ärztlicher Begleitung. Ideal ist eine tägliche Übungspraxis. Sobald Sie mit den Übungen vertraut sind, dauert die Übungsreihe lediglich 30 Minuten. Wiederholen Sie nach einem Monat Übungspraxis die Symptombewertung, und Sie werden von den Ergebnissen überrascht sein. Doch wie Swami Sivananda sagte:

Nur, wer die Übungen praktiziert, erreicht etwas.

Seien Sie deshalb beharrlich, reservieren Sie diese halbe Stunde pro Tag für Ihre Übungen, und lassen Sie sich durch keinen Vorwand davon abbringen. Wenn Sie zur gewohnten Zeit einmal nicht üben können, machen Sie die Übungen später, aber lassen Sie sie nicht ausfallen.

5. Übungskontrolle: Notieren Sie die Tage, an denen Sie die Übungen gemacht haben, und jene, an denen Sie sie nicht gemacht haben. Auf diese Weise können Sie die Resultate mit der Übungshäufigkeit vergleichen. Vermerken Sie dabei auch Angaben über Ihr Befinden und das Datum.
6. Passen Sie Ihre Übungspraxis an: Sobald Ihr Hormonspiegel sich normalisiert hat, können Sie dazu übergehen, die Übungen lediglich zwei- bis dreimal pro Woche zu machen. Die Entscheidung liegt bei Ihnen und richtet sich nach den Untersuchungen der Östrogen-

werte. Doch hören Sie nicht völlig auf, denn nach der Menopause tendieren die Werte dazu, abzusinken. Ideal wäre es, mit der täglichen Praxis fortzufahren.





Pranayamas im Hormon-Yoga

Pranayamas sind Atemtechniken zur Kontrolle der Prana-Energie. Prana (Lebensenergie) ist die ursprüngliche Energie des gesamten Universums. Die Atmung ist ihre äußere Erscheinungsform und unsere Hauptversorgungsquelle für Prana.

Die Atmung ist lebensnotwendig, ohne Atmung würden wir binnen weniger Minuten sterben, ohne Wasser hingegen können wir mehr als eine Woche und ohne Nahrung gar über einen Monat überleben. Da die Atmung für unser Überleben solchermaßen wichtig ist, sichert unser Organismus ihre Kontinuität durch eine doppelte Steuerung:

- *Autonome Atmung*: Sie erfolgt die meiste Zeit, vor allem wenn wir schlafen, und garantiert, dass der Atemprozess ohne Unterbrechung weitergeht.
- *Willkürliche Atmung*: Sie ermöglicht es uns, gemäß unserem bewussten Willen zu atmen und dabei den Rhythmus, die Tiefe und die Dauer der Atemzüge zu ändern.

Diese doppelte Steuerung der Atmung wird in der Yoga-Therapie ausgiebig eingesetzt, um Prozesse unseres Körpers zu beeinflussen, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden.

Die willentlich kontrollierte Atmung wird Pranayama genannt; indem wir die Atmung kontrollieren, kontrollieren wir auch das Prana. Da die Atmung eng mit unserem emotionalen Zustand und mit anderen Funktionen unseres Körpers verbunden ist, stellt sie ein wichtiges Instrument für die Körperarbeit dar. Die großen Yoga-Meister sind der Auffassung, dass eine

tägliche Übung verschiedener Pranayamas unser emotionales Gleichgewicht erhält. Das können wir leicht überprüfen, wenn wir die Hormonelle Yoga-Therapie praktizieren, die ausgiebigen Gebrauch von Pranayamas macht.

Wenn wir einen Schreck bekommen oder Angst haben, bereitet sich unser Körper darauf vor, der Gefahr zu begegnen: Die Atmung wird schneller und unregelmäßig wie gleichzeitig auch der Herzschlag. Wenn wir ganz aufmerksam sind, um z.B. einem fernen Geräusch zu lauschen, halten wir automatisch den Atem an, um unsere Aufmerksamkeit besser konzentrieren zu können. Eine rhythmische, langsame Atmung von mittlerer Tiefe zeigt Ruhe an. Indem wir bewusst langsam und rhythmisch atmen, simulieren wir eine emotionale Situation der Ruhe, und das vegetative System bewirkt die Beruhigung des Herzrhythmus und anderer für Stress typischer physiologischer Zustände, die sich so dem Zustand unserer Atmung anpassen. Dadurch, dass wir verschiedene Pranayamas einsetzen, können wir die Zahl der Herzschläge verringern oder erhöhen, den Blutdruck senken, unsere Körpertemperatur erhöhen oder senken, die Verdauung anregen usw.

Im Yoga gibt es zahlreiche Pranayamas, je nachdem, wie Tiefe, Rhythmus und Dauer variieren. Im Folgenden führe ich einige davon auf, doch da dies kein Buch über Yoga im Allgemeinen ist, beschränken wir uns auf jene Atemübungen, die wir im Hormon-Yoga verwenden.

Im Rahmen des Yoga sind die Hauptphasen der Atmung:

- Einatmung oder *Puraka*
- Ausatmung oder *Rechaka*
- Anhalten der Atmung bei vollen Lungen oder *Kumbaka*
- Anhalten der Atmung bei leeren Lungen oder *Abhaya Kumbaka*

Bei der Einatmung nehmen wir Prana auf. Beim Anhalten des Atems mit vollen Lungen wandeln wir die Qualität des aufgenommenen Prana um. Beim Ausatmen verteilen wir die Prana-Energie in unserem ganzen Körper. Wenn wir den Atem mit leeren Lungen anhalten, kommen wir in einen Zustand erhöhter Sensibilität und Introversion, in dem wir uns der Wirkung des Prana in unserem Körper bewusst werden.

Es gibt drei Grundtypen der Atmung, welche die drei entsprechenden Teile der Lungen bewegen: die untere oder Bauchatmung, die mittlere und die obere Atmung (Schlüsselbeinatmung).

■ Untere Atmung oder Bauchatmung

Dies ist die Atmung, die wir normalerweise praktizieren, z. B. wenn wir schlafen. Sie hat eine stark beruhigende Wirkung.

Technik: Legen Sie sich entspannt hin, und winkeln Sie die Beine an, indem Sie die Füße auf den Boden stellen. Legen Sie die Hände auf den Bauch. Nun lassen Sie die Atmung ganz natürlich geschehen, ohne dass Sie Einfluss darauf nehmen: Beim Einatmen hebt sich Ihr Bauch, und beim Ausatmen senkt er sich wieder leicht. Sie bewegen dabei hauptsächlich das Zwerchfell und füllen den unteren Teil der Lungen. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.



■ Mittlere Atmung oder Brustkorbatmung

Technik: Setzen Sie sich hin, und richten Sie die Wirbelsäule auf. Legen Sie die Hände an der Seite des Oberkörpers auf die Rippen, sodass sich die Mittelfinger fast berühren, und versuchen Sie dabei, den Bauch nicht zu bewegen. Atmen Sie bewusst in die Breite, indem Sie versuchen, den mittleren Teil der Lungen zu füllen. Spüren Sie, wie sich Ihre Rippen beim Einatmen zur Seite bewegen und wie dabei die Distanz zwischen den Fingerspitzen größer wird. Beim Ausatmen wird sie wieder kleiner. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.



■ Obere Atmung oder Schlüsselbeinatmung

Sie lernen diese Atmung leichter, wenn Sie sie nach der mittleren Atmung üben.

Technik: Füllen Sie den mittleren Teil der Lungen gut, ohne dabei den Bauch zu bewegen. Atmen Sie weiter ein, bis Sie spüren, dass sich der Schlüsselbeinbereich hebt und Sie den oberen Teil der Lungen füllen.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals, bis Sie diese Atmung gut beherrschen.

■ Vollständige Atmung

Diese Form der Atmung umfasst die drei zuvor beschriebenen. Dabei werden alle drei hintereinander ausgeführt, beginnend mit der Bauchatmung und ohne Unterbrechung übergehend zur mittleren und dann zur oberen Atmung. Um auszuatmen, beginnen Sie den Bauch einzuziehen, um danach den mittleren Teil und schließlich den oberen Teil der Lungen zu leeren. 15 Minuten pro Tag praktiziert, hilft diese Atemtechnik, den Cholesterinspiegel zu senken; 30 Minuten pro Tag ausgeführt, unterstützt sie das Abnehmen.

■ Wechselatmung (Sukha Purvak)

Dies ist eine Atemtechnik zur Reinigung der Nadis (Energiekanäle). Sie wird auch Wechselatmung genannt. Sie bringt unser vegetatives System sowie das solare und lunare Prana ins Gleichgewicht. Es ist eine sehr beruhigende Atemtechnik ohne Gegenanzeigen.

1

Technik: Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule auf einen Stuhl oder ein Meditationskissen, atmen Sie langsam, und versuchen Sie, zur Ruhe zu kommen. Entspannen Sie die Gesichtsmuskulatur. Halten Sie nun mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch zu, dabei sind der Mittel- und der Zeigefinger auf die Handfläche gewinkelt.



Atmen Sie durch das linke Nasenloch ein, und schließen Sie danach mit dem Ringfinger das linke Nasenloch. Öffnen Sie nun das rechte Nasenloch, und atmen Sie aus. Atmen Sie daraufhin rechts ein, schließen Sie beide Nasenlöcher, öffnen Sie dann das linke und atmen Sie dort aus.

Der Daumen und Ringfinger der rechten Hand bilden bei dieser Übung eine Zange, mit der Sie die Atmung kontrollieren, indem Sie abwechselnd ein Nasenloch schließen. Der kleine Finger wird nicht gebraucht und bleibt am Ringfinger.

Sie beginnen stets durch das linke Nasenloch einzusatmen, atmen dann durch das rechte aus und wiederum durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke aus, sodass Sie immer durch das Nasenloch einatmen, durch das Sie ausgeatmet haben. Beginnen und beenden Sie die Übung immer links.



2



3