

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	12
1.1	<b>Interview mit Yogacharya B.K.S. Iyengar über Yoga und Menopause</b> . . . . .	12
	1.1.1 Yoga als Werkzeug zur Selbstverwirklichung .....	12
	1.1.2 Menopause als Transformationsprozess ..	16
<b>2</b>	<b>Einfluss der Menopause auf den weiblichen Körper</b> .....	20
2.1	<b>Hormoneller Zyklus und Menopause</b> . . . . .	20
2.1.1	Veränderungen im Körper der Frau während der Menopause .....	21
<b>3</b>	<b>Die Energiestruktur des Körpers nach der Yoga-Philosophie</b> .....	28
3.1	<b>Was ist Energie?</b> .....	28
3.2	<b>Wie formt sich unser Leib?</b> .....	28
3.2.1	Die Samkhya-Philosophie – Der Kosmos in uns .....	28
3.2.2	Die 25 Komponenten des Menschen .....	28
3.2.3	Die 5 Elemente .....	29
3.2.4	<i>Trigunas</i> (oder die drei <i>Gunas</i> ) .....	29
	3.2.5 Theorie der Entwicklung und Auflösung des Menschen .....	29
	3.2.6 Nadis und Chakren (Energiekanäle und Nervengeflechte/Plexi) .....	32
	<b>3.3 Grundprinzipien des Ayurveda</b> .....	36
	3.3.1 Die Wissenschaft des Ayurveda .....	36
	3.3.2 Literatur .....	41
<b>4</b>	<b>Ausrichtung</b> .....	44
4.1	<b>Yoga – Der Unterschied zwischen Asana und Übung</b> .....	44
	<b>4.2 Ausrichtung – Alignment und die Notwendigkeit von Ausrichtungshilfen (Hilfsmittel)</b> .....	45
	4.2.1 An der Ausrichtung arbeiten: Die Seiten des Körpers und die horizontalen Ebenen.	46
<b>5</b>	<b>Asanas für die Peri- und Postmenopause</b> .....	54
5.1	<b>Abschnitt I: Entspannungshaltungen</b> . . . . .	54
5.1.1	<i>Vishranta Karaka Sthiti</i> .....	54
5.2	<b>Abschnitt II: Entspannungs-Asanas</b> . . . . .	62
5.2.1	<i>Upavishtha Sthiti</i> und <i>Vishranta Karaka Sthiti</i> .....	62
5.3	<b>Abschnitt III: Vorbeugen/Vorwärtstreckungen – <i>Pashchima Pratana Sthiti</i></b> 102	
5.3.1	Sitzende Vorbeugen/Vorwärtstreckungen	102
5.4	<b>Abschnitt IV: Drehhaltungen, Drehhaltungen im Sitzen – <i>Parivrita Sthiti</i></b> . . . . .	131
5.4.1	Drehhaltungen .....	131
5.4.2	Sitzhaltungen mit Drehen und Vorbeugen	140
5.5	<b>Abschnitt V: Rückbeugen mit Unterstützung</b> .....	154
5.5.1	<i>Purva Pratana Sthiti</i> .....	154
5.6	<b>Abschnitt VI: Unterstützte Umkehrhaltungen</b> .....	158
5.6.1	<i>Viparita Sthiti</i> .....	158
5.7	<b>Abschnitt VII: Asanas mit Wandseilen</b> . . . . .	169
5.7.1	<i>Yoga Kurunta</i> .....	169
5.8	<b>Abschnitt VIII: Asanas für Bauch und Lendenwirbelsäule</b> .....	178
5.8.1	<i>Supta</i> und <i>Utthishtha Sthiti</i> , <i>Udara Akunchana Sthiti</i> .....	178

<b>5.9</b>	<b>Abschnitt IX: Rückenstreckungen mit Seilen – <i>Yoga Kurunta</i></b> .....	185	<b>5.12</b>	<b>Abschnitt XII: Drehhaltungen (intensiv)</b>	280
5.9.1	Einleitung .....	185	5.12.1	<i>Parivritta Sthiti</i> .....	280
<b>5.10</b>	<b>Abschnitt X: Standhaltungen</b> .....	193	<b>5.13</b>	<b>Abschnitt XIII: Umkehrhaltungen und Variationen</b> .....	288
5.10.1	<i>Utthishtha Sthiti</i> .....	193	5.13.1	<i>Viparita Sthiti</i> .....	288
5.10.2	Die wichtigsten Standhaltungen mit seitlicher Streckung .....	220	5.13.2	Einleitung .....	288
<b>5.11</b>	<b>Abschnitt XI: Standhaltungen (kräftigend, Schwerpunkt auf Knochen- und Muskularbeit)</b> .....	261	<b>5.14</b>	<b>Abschnitt XIV: Asanas für den Bauch- und Lendenbereich</b> .....	327
5.11.1	<i>Utthishtha Sthiti</i> und <i>Supta Padangushthasana I und II</i> im Liegen .....	261	5.14.1	<i>Supta</i> und <i>Utthishtha Sthiti</i> und <i>Udara Akunchana Sthiti</i> .....	327
5.11.2	<i>Utthita Hasta Padangushthasana I und II</i> und <i>Supta Padangushthasana I und II</i> .....	267	<b>5.15</b>	<b>Abschnitt XV: Aktive Rückbeugen</b> .....	339
			5.15.1	<i>Purva Pratana Sthiti</i> .....	339
			5.15.2	<i>Yoga Kurunta</i> .....	343
<b>6</b>	<b><i>Pranayama</i> – Atemkontrolle</b> .....	358	<b>6.3</b>	<b>Allgemeine Anmerkungen zu <i>Pranayama</i></b> .....	383
<b>6.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	358	6.3.1	Beenden von <i>Pranayamas</i> .....	383
<b>6.2</b>	<b>Asanas zur Vorbereitung auf <i>Pranayama</i> – allgemeine Instruktionen</b> .....	359	<b>6.4</b>	<b>Auf der Schwelle zum inneren Frieden</b> .....	384
6.2.1	<i>Shavasana</i> .....	362	6.4.1	<i>Pratyahara</i> – Disziplin der Sinne .....	384
6.2.2	Techniken .....	365	6.4.2	Zur Erhöhung der Konzentration .....	384
6.2.3	Das Phänomen des „tanzenden“ Zwerchfells .....	368	6.4.3	<i>Dharana</i> – Konzentration (Das Sitzen kultivieren) .....	392
6.2.4	<i>Ujjayi Pranayama</i> .....	374	6.4.4	<i>Dhyana</i> – Meditation .....	393
6.2.5	<i>Viloma Pranayama</i> .....	375			
6.2.6	Für die Peri- und Postmenopause – digitale <i>Finger-Pranayamas</i> .....	376	<b>7</b>	<b>Übungsreihen für die Perimenopause</b> .....	401
<b>7.1</b>	<b>Allgemeine Aspekte der täglichen Yoga-Praxis während der Perimenopause</b> .....	401	7.3.4	Übungsreihe nach der Menstruation .....	426
7.1.1	Den Bauch entspannen .....	401	7.3.5	Prämenstruelles Syndrom (PMS) .....	430
7.1.2	Das Becken öffnen .....	402	<b>7.4</b>	<b>Übungsreihen für besondere gynäkologische Probleme</b> .....	436
7.1.3	Arbeit mit Schultern, Ellbogen und Handgelenken .....	403	7.4.1	Ovarialzysten .....	436
7.1.4	Muskelentspannung, Beruhigung von Bauch und Nerven, Abbau von Spannungen und Stress .....	405	7.4.2	PCO – Polyzystisches Ovarialsyndrom .....	441
<b>7.2</b>	<b>Hormonelles Gleichgewicht</b> .....	413	7.4.3	Myome der Gebärmutter .....	452
<b>7.3</b>	<b>Veränderungen des Menstruationszyklus und Anpassung der Yoga-Praxis</b> .....	416	7.4.4	Endometriose .....	456
7.3.1	Übungsreihe zur Erhaltung der Gesundheit während der Menstruation .....	416	7.4.5	Hitzewallungen .....	464
7.3.2	Übungsreihe gegen starke Menstruationsblutungen und -schmerzen .....	418	7.4.6	Hormonelles Gleichgewicht .....	473
7.3.3	Bei unregelmäßiger Zyklusdauer (Metrorrhagie und Polymenorrhö) .....	422	<b>7.5</b>	<b>Mentales und psychologisches Gleichgewicht während der Perimenopause</b> .....	474
			7.5.1	Mangel an Selbstvertrauen, Tatkraft und Ausdauer .....	474
			7.5.2	Übungsreihe zur Verbesserung der Gleichmäßigkeit und Stabilität bei <i>Pranayama</i> ..	478

<b>8</b>	<b>Übungsreihen für die Postmenopause</b> .....	484		
<b>8.1</b>	<b>Stärkung und Gesunderhaltung der Muskeln und Knochen</b> .....	484	<b>8.3.1</b>	Übungsreihe zur Prävention von vaginaler Trockenheit und Schmerzen sowie Prolaps von Harnröhre, Blase und Gebärmutter. . .
8.1.1	Osteoporose .....	484		498
<b>8.2</b>	<b>Hormonelles Gleichgewicht</b> .....	496	<b>8.4</b>	<b>Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems</b> .....
<b>8.3</b>	<b>Stärken und Heben des Beckenbodens und der Beckenorgane</b> .....	498	8.4.1	Übungsreihe zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems .....
				504
<b>9</b>	<b>Übungsreihen bei besonderen Problemen</b> .....	514		
<b>9.1</b>	<b>Rückenbeschwerden</b> .....	514	<b>9.5</b>	<b>Metabolisches Syndrom</b> .....
9.1.1	Schmerzen im unteren Rücken .....	514	<b>9.6</b>	<b>Beckenboden</b> .....
9.1.2	Schmerzen im oberen Rücken .....	521	9.6.1	Übungsreihe für den Beckenboden. ....
				554
<b>9.2</b>	<b>Blutdruck</b> .....	531	<b>9.7</b>	<b>Sexualität</b> .....
9.2.1	Übungsreihen bei hohem Blutdruck. ....	531	9.7.1	B.K.S. Iyengar über Sexualität („Licht auf das Leben“) .....
			9.7.2	Sexuelle Bedürfnisse während der Peri- und Postmenopause .....
<b>9.3</b>	<b>Kopfschmerzen und Migräne</b> .....	537		561
9.3.1	Übungsreihen bei Kopfschmerzen und Migräne .....	537	<b>9.8</b>	<b>Stress abbauen durch Anheben und Öffnen des Zwerchfells</b> .....
			9.8.1	Übungsreihe zum Abbau von Stress .....
<b>9.4</b>	<b>Lymphsystem</b> .....	545		565
9.4.1	Übungsreihe für das Lymphsystem .....	545		565
<b>10</b>	<b>Übungsreihen für Frauen mit Brustkrebs</b> .....	570		
<b>10.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	570	<b>10.3</b>	<b>Pranayama</b> .....
<b>10.2</b>	<b>Übungsreihen bei Brustkrebs</b> .....	570	<b>10.4</b>	<b>Vorsichtsmaßnahmen</b> .....
10.2.1	Übungsreihe für Behandlungstage .....	570	10.4.1	Übungsreihe während der Behandlung. . .
10.2.2	Übungsreihen für die Tage zwischen den Behandlungen .....	573		589
10.2.3	Übungsreihen für die Zeit nach der Behandlung .....	581	<b>10.5</b>	<b>Literatur</b> .....
				589
<b>11</b>	<b>Empfehlungen und ayurvedische Rezepte</b> .....	592		
<b>11.1</b>	<b>Vata-, Pitta- und Kapha-Dominanz während der Menopause</b> .....	592	<b>11.2</b>	<b>Allgemeine Empfehlungen für alle Konstitutionen</b> .....
11.1.1	Vata-dominierte Menopause .....	592	11.2.1	Tridosha-Rezept zur Regenerierung aller drei <i>Doshas</i> .....
11.1.2	Pitta-dominierte Menopause .....	593		596
11.1.3	Kapha-dominierte Menopause .....	594	11.2.2	Ayurvedische Empfehlungen .....
				597
<b>12</b>	<b>Lebensstil-Management</b> .....	600		
<b>12.1</b>	<b>Frische Luft und Sonnenlicht</b> .....	600	12.2.1	Walkingsticks .....
<b>12.2</b>	<b>Nordic Walking</b> .....	600	12.2.2	Nordic-Walking-Technik .....
				601
	<b>Sachverzeichnis</b> .....			603