

Gaby Brecht

Yoga für Frauen in der Lebensmitte

Mit Übungen zur Hormonbalance

mvg Verlag

Yoga, der kraftvolle und sanfte Weg

Yoga ist eine Jahrtausende alte Tradition und heute so wirksam und aktuell wie in früheren Zeiten. Yoga bedeutet: anschirren, anjochen; auch: vereinen, eins sein. Die Wurzeln des Yoga reichen weit zurück; es wurden in Indien Wandmalereien und Figuren in Yoga-Haltungen entdeckt, die um 3000 v. Chr. entstanden sind. Das Ziel des Yoga – die Entwicklung und Bewusstheit von Körper, Geist und Seele – fasziniert immer mehr Menschen auf der ganzen Welt.

Yoga ist keine Religion, sondern ist als ganzheitlicher Übungsweg offen für Menschen aller Kulturen. Als Lebensweise kann er den Menschen helfen, ihre Gesundheit auf allen Ebenen zu fördern. Yoga, ein Übungsweg für geistige Entwicklung, körperliches Wohlbefinden und psychisches Gleichgewicht, inspiriert zu Lebensfreude und Offenheit. Er stellt auch eine Herausforderung für unser alltägliches Leben dar, denn er lehrt und fordert Mitgefühl und Respekt gegenüber allen Menschen und der Schöpfung.

Der Hatha-Yoga (hatha = Kraft, Anstrengung, intensives Bemühen) ist ein Übungsweg, der vom Körper ausgeht und lehrt, wie wir durch Körper-, Atemübungen und Meditation mit Ängsten, Stress und Leid umgehen lernen und den „umherirrenden“ Geist beruhigen können. Hatha-Yoga fördert das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, stärkt und vermehrt die Lebensenergie und bringt die entgegengesetzten Energien mehr in Einklang (siehe auch Kasten auf S. 12).

Die Übungen des Hatha-Yoga wirken auf den gesamten Organismus.

Durch das Strecken, Beugen und Drehen entstehen wohl- tuende Wirkungen auf die Nervenbahnen. Eine kontinuierliche Yoga-Praxis wirkt kräftigend auf den Körper, Abnutzungs- erscheinungen der Gelenke wird vorgebeugt.

Yoga fördert die Blutzirkulation und aktiviert das Lymph- system. Die Zellen, das Gehirn, die Organe werden durch- blutet und mit frischem Sauerstoff versorgt. Die endokrinen Drüsen und die Verdauungsorgane werden angeregt und die Nieren durch etliche Übungen massiert. Auch die Ausschei- dung verbessert sich. Meditation und Entspannungsübungen bauen energetische Blockaden und Stress ab. So entsteht wieder Raum für frische Lebenskraft.

Um Yoga zu üben, muss man weder besonders sportlich noch besonders gelenkig sein. Wichtig sind eine regelmäßige Übungspraxis und das korrekte Erlernen der Übungen, unter Berücksichtigung der individuellen körperlichen Befindlichkei- ten. Die eigene Wahrnehmung und die persönlichen Grenzen sind richtungsweisend – deshalb ist der Yoga für jeden Men- schen geeignet, unabhängig von Alter oder körperlicher Fit- ness.

Die Achtsamkeit, die im Yoga geübt wird, lehrt uns, die Gegenwart wahrzunehmen und intensiv in ihr zu leben. Statt Askese und Rückzug aus der Welt fördert Yoga Präsenz und Aufmerksamkeit gegenüber den Menschen, ebenso wie Ge- duld, die eigene Kraft, Durchhaltevermögen und innere Stabi- lität. Gelassenheit und Optimismus werden verlässliche Säu- len in Ihrem Leben.

Die mystische Bedeutung, Ha = Sonne (weibliche Ener- gie), Tha = Mond (männliche Energie), verweist auf die Polaritäten: Ein- und Ausatmen, Tag und Nacht, Mann und

Frau, Freude und Trauer, Höhen und Tiefen, positiv und negativ, heiß und kalt, oben und unten usw. Dabei geht es um den Ausgleich der Polaritäten, nicht etwa um deren Auflösung. Beispiel: Wer den ganzen Tag gegessen hat, sollte sich am Abend bewegen und in die Natur gehen, wer viel Zeit in einer Vorbeuge verbracht hat (Schreib-tischarbeit), sollte danach als Ausgleich Rückbeugen ausführen, und wer an einem Tag viel gegessen hat, sollte am nächsten Tag fasten oder wenig essen.

Für ein tieferes Verständnis des spirituellen Yoga-Weges möchte ich Ihnen die Beschäftigung mit der Philosophie des indischen Weisen Patanjali ans Herz legen. Im Rahmen dieses Buches kann sie nur in aller Kürze dargestellt werden.

Yoga-Philosophie

Patanjali soll vor zirka 2000 Jahren in Indien gelebt haben. In seinem *Yoga-Sutra* (Sutra = Faden, Leitfaden) wird Yoga erstmalig als philosophische Lehre schriftlich dargelegt. Bis heute gilt es als das Grundlagenwerk des Yoga, und ich möchte allen, die sich näher mit Yoga und dessen spirituellen Hintergründen beschäftigen möchten, sehr empfehlen, diesen Text zu studieren. Es gibt ihn in mehreren deutschen Übersetzungen mit Kommentaren namhafter Yoga-Lehrer (siehe Literaturhinweise).

Patanjali lehrt, wie wir durch Yoga zu einem höheren Bewusstsein gelangen können. Mit unserem Geist (Verstand) und dessen Neigung zu verwirrenden Aktivitäten schaffen wir uns selbst ständig Hindernisse, die wir auf dem achtstufigen Weg der Erkenntnis Schritt für Schritt überwinden können.

Der Achtstufen-Pfad des Patanjali

1. **Yama**

Verhalten im Umgang mit anderen Menschen, Umgang mit der Welt

Umfasst allgemein gültige Richtlinien zu Moral und Ethik, jenseits von Glauben und Kulturen. Richtlinien, die für das Zusammenleben mit anderen Menschen wichtig sind, um sich nicht nur an den eigenen Bedürfnissen zu orientieren.

2. **Niyama**

Umgang mit sich selbst, Streben nach spiritueller Erkenntnis

Die Regeln des Niyama unterstützen den Yogi in Selbstdisziplin und bei der spirituellen Weiterentwicklung.

3. **Asanas**

Körperhaltungen

Ursprünglich gab es nur eine einzige Körperhaltung: den aufrechten Lotossitz. Dieser diente als Vorbereitung zur Meditation. Später kam eine Vielfalt von Haltungen mit Variationen dazu. Hatha-Yoga ist der Übungsweg, der sich über den Körper erschließt – mit dem Ziel, spirituelle Erkenntnis zu erreichen.

4. **Pranayama**

Atemregulierung

Die Lenkung des Atems gibt uns ein mächtiges Werkzeug im Umgang mit unseren Gefühlen und der Kraft unseres Geistes. Atemtechniken können anregen, reinigen, erwärmen, kühlen, beruhigen oder ausgleichen. Das Lösen von Blockaden und eine klare Wahrnehmung sind die Ziele. Die intensive Sauerstoff-Aufnahme durch Pranayama ist ein weiterer Schlüssel zu mehr Lebensenergie (Prana).

5. **Prathyahara**

Zurückziehen der Sinne

Den Reizen, die ständig auf uns einwirken, keine Beachtung zu schenken ist das Ziel von Prathyahara. Es gilt Kontrolle darüber zu erlangen, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten (z. B. auf den Atem) und in der Lage zu sein, auf äußere Reize innerlich nicht zu reagieren. Erst dadurch beruhigt sich der Geist, und wir gelangen in eine tiefe, innere Stille.

6. **Dharana**

Konzentration

Es geht hier darum, mit der ganzen Aufmerksamkeit bei einer Sache zu sein und sich durch nichts ablenken zu lassen. Kinder, die völlig versunken bei ihrem Spiel sind, sind ein gutes Beispiel für die uns mitgegebene Fähigkeit der völligen Konzentration. Das Verinnerlichen dieser Stufe hat deutliche Auswirkung auf unsere Yoga-Praxis und gilt als Vorstufe zur Meditation.

7. **Dhyana**

Meditation

Meditation ist ein ganzheitlicher Erfahrungsprozess, in dem wir zum eigenen inneren Beobachter werden. Das gibt uns die Chance, die Dinge und Wesen jenseits unserer subjektiven Auffassungen und Konditionierungen zu erfassen. Regelmäßige Meditationspraxis lehrt zunehmende Achtsamkeit und liebevollen Respekt vor allen Wesen.

8. **Samadhi**

Zur Ganzheit werden

Samadhi bedeutet, eins zu werden – mit dem Leben, den Dingen und Wesen, die uns umgeben. Trennendes hat sich aufgelöst und ist in einen vollkommenen Zu-

stand der Offenheit, des Annehmens und der Hingabe übergegangen. Im vollen Vertrauen auf den Strom des Lebens gibt es kein Bemühen mehr um irgendetwas, kein Kontrollieren-Wollen, kein Kämpfen und Tun, nur noch Freiheit, Glück und Frieden.