

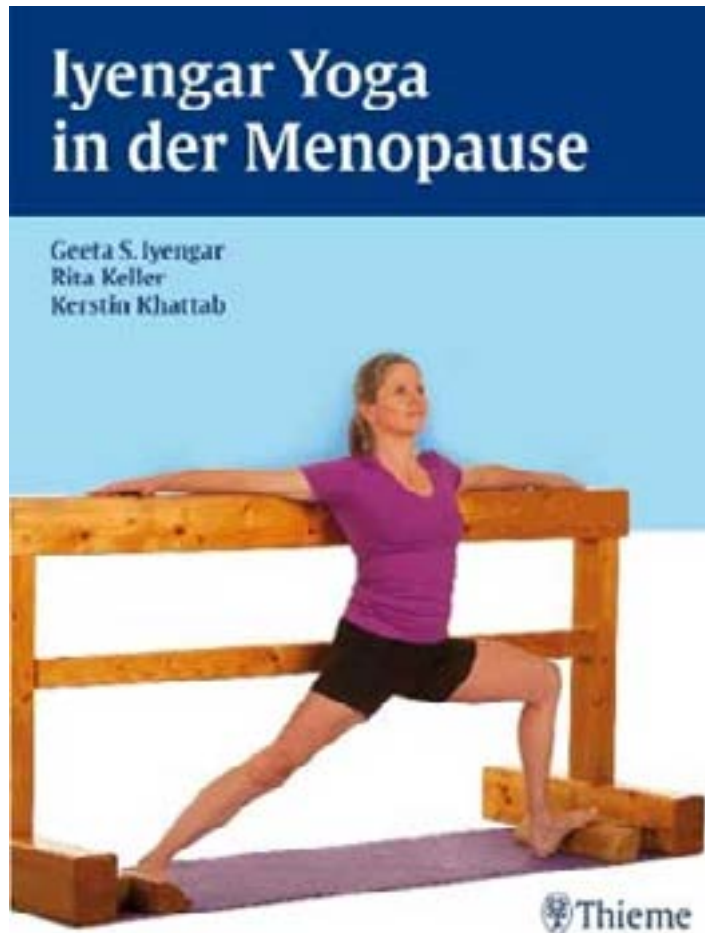


G.S. Iyengar | R. Keller | Kerstin Khattab | Dominik Ketz

## **Iyengar Yoga in der Menopause**

unter Mitarbeit von Dominik Ketz

ISBN: 9783131985316



***zum Bestellen hier klicken***

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

# Vorwort

Wir widmen dieses Buch allen Frauen in der Menopause, aber vor allem legen wir es unserem kürzlich verstorbenen Lehrer und Guruji Yogacharya B.K.S. Iyengar zu Füßen. Ihm gilt unsere ganze Dankbarkeit, denn von ihm stammt das Wissen, das wir in diesem Buch niedergeschrieben haben. Mit seinem Rat hat er die Entstehung begleitet. Wir konnten vor seinem Tod noch ein Interview mit ihm über das Thema Menopause führen, das Sie im Anschluss an dieses Vorwort lesen können.

Zuerst die gute Nachricht: Die Zeit der Menopause ist tatsächlich eine Übergangszeit. Vielleicht mag es einige Jahre in Anspruch nehmen, aber die Beschwerden gehen vorüber. Dieses Buch soll dazu beitragen, an dieser Zeit zu wachsen und gewandelt aus ihr wieder hervorzugehen. Besonders während den Phasen großer Veränderungen im eigenen Leben bietet die Yogapraxis eine Begleitung und die Chance, eine neue Dimension der Selbsterfahrung, Lebenserfahrung, oder auch der eigenen Spiritualität zu erreichen.

Das tiefe und profunde Wissen von B.K.S. Iyengar über die Wirkungsweise der Yogahaltungen (Asanas) schlägt sich im Umfang dieses Buches nieder. Denn wenn man die eigene Yogapraxis weiter vertieft, geht es nicht mehr nur um die Abfolgen und Sequenzen der Asanas, sondern um das Wissen, welche Wirkung ein Asana hat, wenn es auf die eine oder andere Art und Weise ausgeführt wird. Wenn Sie also schon länger Yoga üben oder Yoga unterrichten, bietet dieses Buch die Möglichkeit, tiefer in die Materie einzutauchen und zu verstehen, auf welche Weise Yoga in der Zeit vor und nach der Menopause geübt werden sollte.

Ob Sie also Yoga-Anfängerinnen oder bereits in Ihrer Übungspraxis Fortgeschritte unterrichten, finden Sie bei der detaillierten Beschreibung der Haltungen wichtige Hinweise, wie genau das Asana in der Menopause ausgeführt werden soll und worauf es in dieser Zeit besonders ankommt. Dabei unterscheidet sich die Übungspraxis generell zwischen der Zeit vor der Menopause (Prämenopause) und der Zeit danach (Postmenopause), da hier die Beschwerden bei den meisten Frauen verschieden sind. Zum besseren Verständnis dieser Körperveränderungen, bieten wir anatomisch/physiologische Hintergrundinformationen.

Um diesen unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen gerecht zu werden, möchten wir den Yogäübenden und den Lehrern mit diesem Buch eine Art Schlüssel oder kreatives Werkzeug in die Hand geben, auf welche Weise die Übungspraxis in der Zeit der Menopause aufgebaut und auch an die jeweilige Tagesform angepasst werden kann. Dieser Schlüssel besteht darin, dass wir alle Yogahaltungen in diesem Buch in Form einer **Spirale** angeordnet haben. Der Kern dieser Spirale und des Übens in der Prämenopause ist Savasana, die Entspannung. Von diesem Zentrum aus wird die Asanapraxis dann – in Richtung Postmenopause –

weiter aufgebaut. Am äußeren Rand der Spirale finden sich alle Haltungen, die sehr aktiv sind und Hitze erzeugen. Mit dieser Art von Einteilung der Yogahaltungen und der Beschreibung, welche Art des Übens einer Haltung in der jeweiligen Konstitution von Vorteil ist, möchten wir dazu ermutigen, die Asana-Praxis kreativ an das Befinden anzupassen. Denn der innerste Kern des Übens – die Entspannung – sollte dabei nie verloren gehen.

Zudem zeigt dieses Buch auf, wie sich der Beginn der Prämenopause bemerkbar machen kann und von welchen hormonellen und emotionalen Schwankungen Frauen in den „Wechseljahren“ betroffen sein können. Eine regelmäßige Yogapraxis kann in dieser Zeit eine wertvolle Stütze sein und die Sicht auf eine Schicht freigeben, die tiefer geht, als die äußeren Umstände, in denen wir leben. Es geht um unsere innere Wahrnehmung. Wenn jemand noch niemals zuvor Yoga geübt hat, kann es bereits reichen, emotional zur Ruhe zu kommen, indem man sich Zeit nimmt, sich hinzusetzen und auf etwas zu konzentrieren. Je nach persönlicher Neigung und kultureller- oder religiöser Verwurzelung kann das die Umgebung der Natur sein, Raum, Luft, Licht, ein persönlicher Schutzheiliger, oder eine Andacht an Gott.

Wenn es um diese Art der inneren Wahrnehmung geht, sind wir Menschen, trotz aller Verschiedenheit sowie unterschiedlichem sozialen und kulturellen Hintergrund, gleich. So schreibt auch Patanjali ca. 500–200 v. Chr., dass Yoga für alle Menschen gleichermaßen bestimmt ist.

Ermuntern Sie Ihre Schülerinnen, die die typischen Hilfsmittel nicht besitzen oder kaufen können, die bei der Methode nach Iyengar zum Einsatz kommen, sich an die Übungen zu halten, die ihnen möglich sind und vertraut erscheinen. Empfehlen Sie ihnen Hilfsmittel zum Yoga üben, die sie im Haushalt oder in ihrer eigenen Umgebung finden (Kissen statt Yogapolster, Teppich statt Yogamatte, Stuhl, Tisch, Wand...). Stehen Sie Ihren Schülerinnen bei Zweifeln oder Fragen beratend zur Seite. Raten Sie ihnen, sich mit ihrem Arzt zu besprechen, wenn gesundheitliche Probleme vorliegen.

Viele Frauen haben das Gefühl, mit dem Verlust der Fruchtbarkeit etwas von ihrer eigenen Identität oder ihrer Weiblichkeit zu verlieren und mit der eigenen Vergänglichkeit konfrontiert zu werden. Aber wir möchten daran erinnern, dass Fruchtbarkeit und fruchtbar sein sich auch anders äußern und über die rein biologische Fortpflanzung hinausgehen können. Etwas Gutes tun, das Früchte trägt, etwas tun, das die Welt ein Stück verändert, Spuren hinterlässt, sich selbst durch Yoga zu verändern kann für jede Frau etwas anderes bedeuten. Wir wünschen allen Frauen in dieser Zeit des Umbruchs und der Erneuerung den Mut, tiefer zum eigenen Selbst vorzudringen und auf allen Ebenen des Lebens fruchtbar zu sein und zu bleiben.

Eine Auflistung von weltweit zertifizierten Lehrern für Iyengar-Yoga findet sich unter [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com).

# Inhaltsverzeichnis

|            |                                                                                                 |     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>1</b>   | <b>Einführung</b> .....                                                                         | 12  |
| <b>1.1</b> | <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  |
| <b>2.1</b> | <b>Hormoneller Zyklus und Menopause</b> ..                                                      | 20  |
| 2.1.1      | Veränderungen im Körper der Frau während der Menopause .....                                    | 21  |
| 2.1.2      | Hormonersatztherapie in der Menopause.                                                          | 25  |
| <b>3</b>   | <b>Die Energiestruktur des Körpers nach der Yoga-Philosophie</b> .....                          | 28  |
| <b>3.1</b> | <b>Was ist Energie?</b> .....                                                                   | 28  |
| <b>3.2</b> | <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      | Trigunas (oder die drei Gunas) .....                                                            | 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</b> | <b>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  |
| <b>4.1</b> | <b>Yoga – Der Unterschied zwischen Asana und Übung</b> .....                                    | 44  |
| <b>4.2</b> | <b>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  |
| <b>5.1</b> | <b>Abschnitt I: Entspannungshaltungen</b> ..                                                    | 54  |
| 5.1.1      | <i>Vishranta Karaka Sthiti</i> .....                                                            | 54  |
| <b>5.2</b> | <b>Abschnitt II: Entspannungs-Asanas</b> ....                                                   | 62  |
| 5.2.1      | <i>Upavishtha Sthiti</i> und <i>Vishranta Karaka Sthiti</i> .....                               | 62  |
| <b>5.3</b> | <b>Abschnitt III: Vorbeugen/Vorwärtstreckungen – <i>Pashchima Pratana Sthiti</i></b> 102        |     |
| 5.3.1      | Sitzende Vorbeugen/Vorwärtstreckungen                                                           | 102 |
| <b>5.4</b> | <b>Abschnitt IV: Drehhaltungen, Drehhaltungen im Sitzen – <i>Parivritta Sthiti</i></b> .        | 131 |
| 5.4.1      | Drehhaltungen .....                                                                             | 131 |
| 5.4.2      | Sitzhaltungen mit Drehen und Vorbeugen                                                          | 140 |
| <b>5.5</b> | <b>Abschnitt V: Rückbeugen mit Unterstützung</b> .....                                          | 154 |
| 5.5.1      | <i>Purva Pratana Sthiti</i> .....                                                               | 154 |
| <b>5.6</b> | <b>Abschnitt VI: Unterstützte Umkehrhaltungen</b> .....                                         | 158 |
| 5.6.1      | <i>Viparita Sthiti</i> .....                                                                    | 158 |
| <b>5.7</b> | <b>Abschnitt VII: Asanas mit Wandseilen</b> .                                                   | 169 |
| 5.7.1      | <i>Yoga Kurunta</i> .....                                                                       | 169 |
| <b>5.8</b> | <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>6.1</b>  | Einleitung                                                                                  | 358 | <b>6.3</b>  | <b>Allgemeine Anmerkungen zu <i>Pranayama</i></b>                                    | 383 |
| <b>6.2</b>  | <b>Asanas zur Vorbereitung auf <i>Pranayama</i> – allgemeine Instruktionen</b>              | 359 | 6.3.1       | Beenden von <i>Pranayamas</i>                                                        | 383 |
| 6.2.1       | <i>Shavasana</i>                                                                            | 362 | <b>6.4</b>  | <b>Auf der Schwelle zum inneren Frieden</b>                                          | 384 |
| 6.2.2       | Techniken                                                                                   | 365 | 6.4.1       | <i>Pratyahara</i> – Disziplin der Sinne                                              | 384 |
| 6.2.3       | Das Phänomen des „tanzenden“ Zwerchfells                                                    | 368 | 6.4.2       | Zur Erhöhung der Konzentration                                                       | 384 |
| 6.2.4       | <i>Ujjayi Pranayama</i>                                                                     | 374 | 6.4.3       | <i>Dharana</i> – Konzentration (Das Sitzen kultivieren)                              | 392 |
| 6.2.5       | <i>Viloma Pranayama</i>                                                                     | 375 | 6.4.4       | <i>Dhyana</i> – Meditation                                                           | 393 |
| 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 |
| 8.1.1       | Osteoporose                                                                                                           | 484 |
| <b>8.2</b>  | <b>Hormonelles Gleichgewicht</b>                                                                                      | 496 |
| <b>8.3</b>  | <b>Stärken und Heben des Beckenbodens und der Beckenorgane</b>                                                        | 498 |
| 8.3.1       | Übungsreihe zur Prävention von vaginaler Trockenheit und Schmerzen sowie Prolaps von Harnröhre, Blase und Gebärmutter | 498 |
| <b>8.4</b>  | <b>Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems</b>                                                                       | 504 |
| 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 |
| 9.1.1       | Schmerzen im unteren Rücken                                                                                           | 514 |
| 9.1.2       | Schmerzen im oberen Rücken                                                                                            | 521 |
| <b>9.2</b>  | <b>Blutdruck</b>                                                                                                      | 531 |
| 9.2.1       | Übungsreihen bei hohem Blutdruck                                                                                      | 531 |
| <b>9.3</b>  | <b>Kopfschmerzen und Migräne</b>                                                                                      | 537 |
| 9.3.1       | Übungsreihen bei Kopfschmerzen und Migräne                                                                            | 537 |
| <b>9.4</b>  | <b>Lymphsystem</b>                                                                                                    | 545 |
| 9.4.1       | Übungsreihe für das Lymphsystem                                                                                       | 545 |
| <b>9.5</b>  | <b>Metabolisches Syndrom</b>                                                                                          | 547 |
| <b>9.6</b>  | <b>Beckenboden</b>                                                                                                    | 554 |
| 9.6.1       | Übungsreihe für den Beckenboden                                                                                       | 554 |
| <b>9.7</b>  | <b>Sexualität</b>                                                                                                     | 561 |
| 9.7.1       | B.K.S. Iyengar über Sexualität („Licht auf das Leben“)                                                                | 561 |
| 9.7.2       | Sexuelle Bedürfnisse während der Peri- und Postmenopause                                                              | 561 |
| <b>9.8</b>  | <b>Stress abbauen durch Anheben und Öffnen des Zwerchfells</b>                                                        | 565 |
| 9.8.1       | Übungsreihe zum Abbau von Stress                                                                                      | 565 |
| <b>10</b>   | <b>Übungsreihen für Frauen mit Brustkrebs</b>                                                                         | 570 |
| <b>10.1</b> | <b>Einleitung</b>                                                                                                     | 570 |
| <b>10.2</b> | <b>Übungsreihen bei Brustkrebs</b>                                                                                    | 570 |
| 10.2.1      | Übungsreihe für Behandlungstage                                                                                       | 570 |
| 10.2.2      | Übungsreihen für die Tage zwischen den Behandlungen                                                                   | 573 |
| 10.2.3      | Übungsreihen für die Zeit nach der Behandlung                                                                         | 581 |
| <b>10.3</b> | <b>Pranayama</b>                                                                                                      | 589 |
| <b>10.4</b> | <b>Vorsichtsmaßnahmen</b>                                                                                             | 589 |
| 10.4.1      | Übungsreihe während der Behandlung                                                                                    | 589 |
| <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 |
| 11.1.1      | Vata-dominierte Menopause                                                                                             | 592 |
| 11.1.2      | Pitta-dominierte Menopause                                                                                            | 593 |
| 11.1.3      | Kapha-dominierte Menopause                                                                                            | 594 |
| <b>11.2</b> | <b>Allgemeine Empfehlungen für alle Konstitutionen</b>                                                                | 595 |
| 11.2.1      | Tridosha-Rezept zur Regenerierung aller drei Doshas                                                                   | 596 |
| 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 |
| <b>12.2</b> | <b>Nordic Walking</b>                                                                                                 | 600 |
| 12.2.1      | Walkingsticks                                                                                                         | 600 |
| 12.2.2      | Nordic-Walking-Technik                                                                                                | 601 |
|             | <b>Sachverzeichnis</b>                                                                                                | 603 |

## 7 Übungsreihen für die Perimenopause

### 7.1 Allgemeine Aspekte der täglichen Yoga-Praxis während der Perimenopause

Die Gebärmutter reagiert sehr empfindlich auf Stress. Körperliche, emotionale und psychische Belastungen können dazu führen, dass sich die Gebärmutter verkrampft und zusammenzieht. Wut oder Aggressivität haben den Uterus gewissermaßen „im Griff“. Dabei handelt es sich durchaus um einen natürlichen Vorgang. Vermeiden Sie also alles, was die Gebärmutter belasten und verspannen könnte und praktizieren Sie Asanas, die diese Belastungen und Verspannungen verringern. Wir empfehlen die folgenden Übungsreihen, um den Bauch zu entspannen und mentalen Stress abzubauen. Auf diese Weise können Sie bewusst daran arbeiten, eine „Überhitzung“ des Systems zu vermeiden, die aus der Vernachlässigung oder dem bewussten Ignorieren körperlicher Bedürfnisse entstehen kann. Sie sollten alle Asanas mit vollständiger Unterstützung durch Hilfsmittel (*Salamba*) ausführen, um Raum für Gebärmutter, Bauchorgane, Zwerchfell, Herz, Kehle und Nacken zu schaffen.

#### 7.1.1 Den Bauch entspannen

**Vorbeugen im Stehen (*Uttishtha Pashchima Pratana Sthiti*) sind besonders gut geeignet, um den Bauch zu entspannen, z. B.:**

1. *Uttanasana* (S.208) (► Abb. 7.1)
2. *Adho Mukha Shvanasana* (S.169) (► Abb. 7.2)
3. *Prasarita Padottanasana* (S.193) (► Abb. 7.3)
4. *Parshvottanasana* (S.198) (► Abb. 7.4)

#### Hinweise

- Um den Bauch zu entspannen, müssen Sie zuerst den Rücken in eine konkave Stellung bringen, bevor Sie die Endhaltung des Asanas einnehmen.
- Wenn Sie an körperlichen Schmerzen, niedrigem Blutdruck oder Energiemangel mit plötzlichem Sinken des Zuckerspiegels leiden, sollten Sie diese Asanas nicht praktizieren. Besser geeignet sind in diesem Fall *Shavasana* und andere Haltungen im Sitzen und in der Rückenlage.



Abb. 7.1 Uttanasana (Füße auseinander, nach Möglichkeit den Kopf stützen).



Abb. 7.2 Adho Mukha Shvanasana (nach Möglichkeit den Kopf stützen).



Abb. 7.4 Parshvottanasana (nach Möglichkeit den Kopf stützen).



Abb. 7.3 Prasara Padottanasana (nach Möglichkeit den Kopf stützen, Sitzbeine lehnen an Wand).

## 7.1.2 Das Becken öffnen

**Standhaltungen eignen sich besonders gut, um das Becken zu öffnen, z. B.:**

1. *Ardha Chandrasana* (S. 220) (► Abb. 7.5)
2. *Utthita Hasta Padangushthasana II* (S. 268) (► Abb. 7.6)

### Hinweise

- Während der Menstruation können diese Asanas starke Blutungen und Bauchkrämpfe verringern.
- Wenn Sie an Kreuzschmerzen, Ischias oder einem Bandscheibenvorfall leiden, sollten Sie diese beiden Asanas unbedingt zu einem festen Bestandteil Ihrer Yoga-Praxis machen.

### 7.1.3 Arbeit mit Schultern, Ellbogen und Handgelenken

1. Urdhva Hastasana (S. 253) (► Abb. 7.7)
2. Urdhva Baddha Hastasana (► Abb. 7.8)
3. Namaskarasana (S. 259) (► Abb. 7.9)
4. Urdhva Namaskarasana (S. 259) (► Abb. 7.10)
5. Urdhva Baddhanguliyasana (► Abb. 7.11)
6. Pashchima Namaskarasana (S. 255) (► Abb. 7.12)
7. Gomukhasana (S. 256) (► Abb. 7.13)
8. Bhujangasana mit Seilen I (S. 187) (► Abb. 7.14)

#### Hinweis

Wenn Sie an Arthritis, Rheumaschmerzen oder Gelenkschwellungen leiden, ist bei diesen Asanas besondere Vorsicht geboten. Lassen Sie sich Zeit, um die Haltungen einzurichten und belasten und entspannen Sie die Gelenke langsam, schrittweise und ohne Aggressivität. Praktizieren Sie diese Asanas auch während der Menstruation.



Abb. 7.5 Ardha Chandrasana (mit Unterstützung).



Abb. 7.6 Utthita Hasta Padangushthasana II (zur Seite, mit Unterstützung).



Abb. 7.7 Urdhva Hastasana.

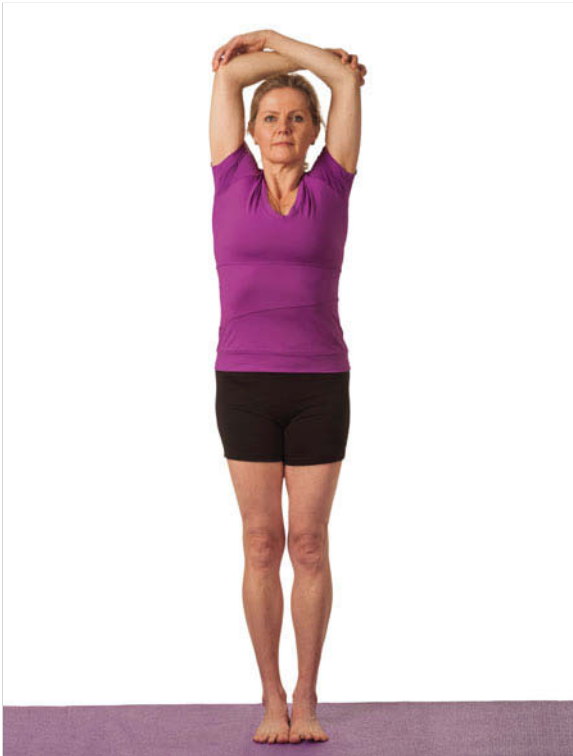


Abb. 7.8 Urdhva Baddha Hastasana.

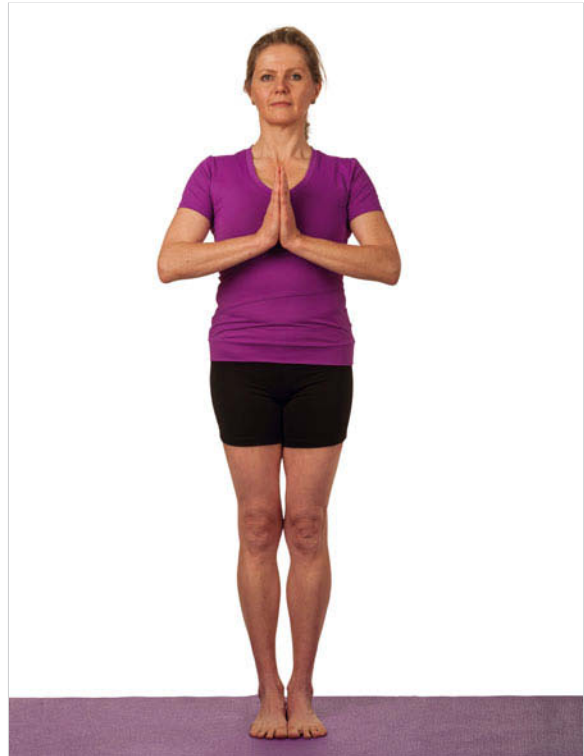


Abb. 7.9 Namaskarasana.



Abb. 7.10 Urdhva Namaskarasana.

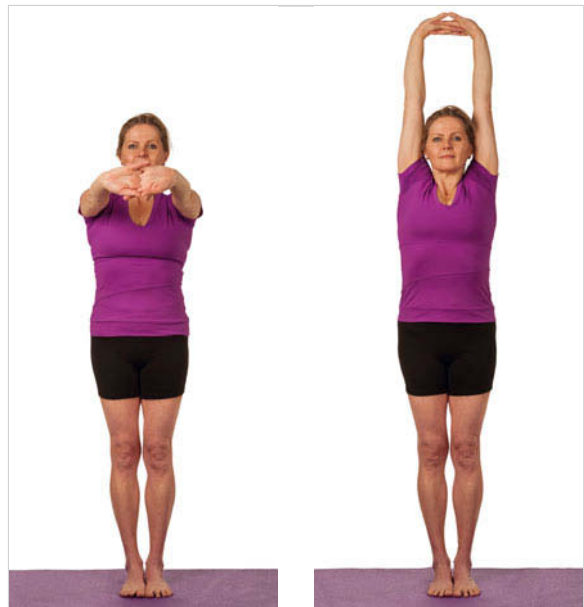


Abb. 7.11 Urdhva Baddhanguliyasana.

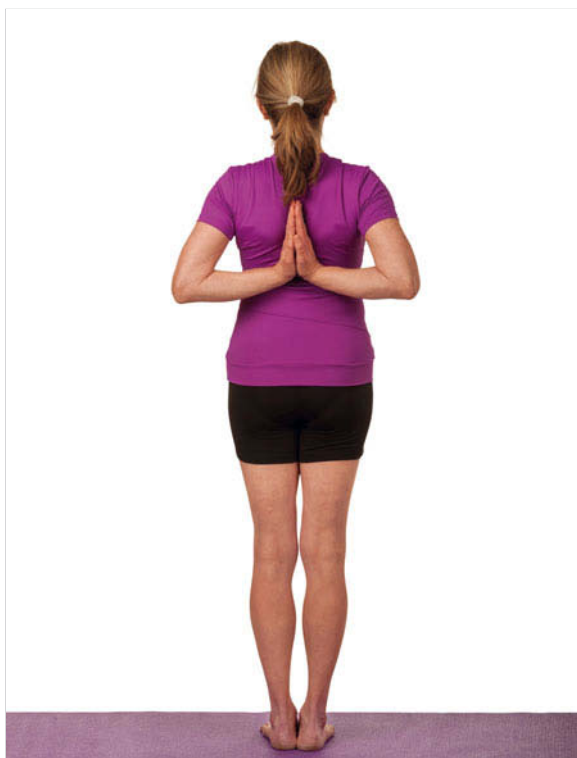


Abb. 7.12 Pashchima Namaskarasana

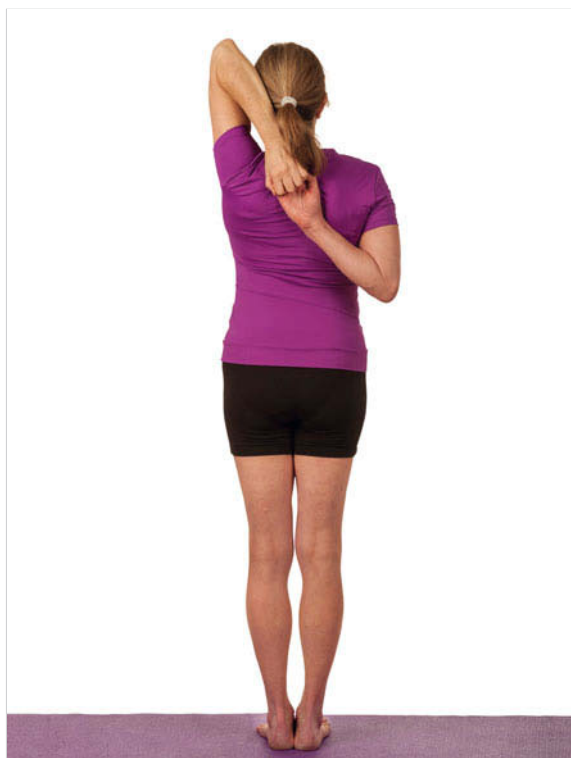


Abb. 7.13 Gomukhasana (Armposition).

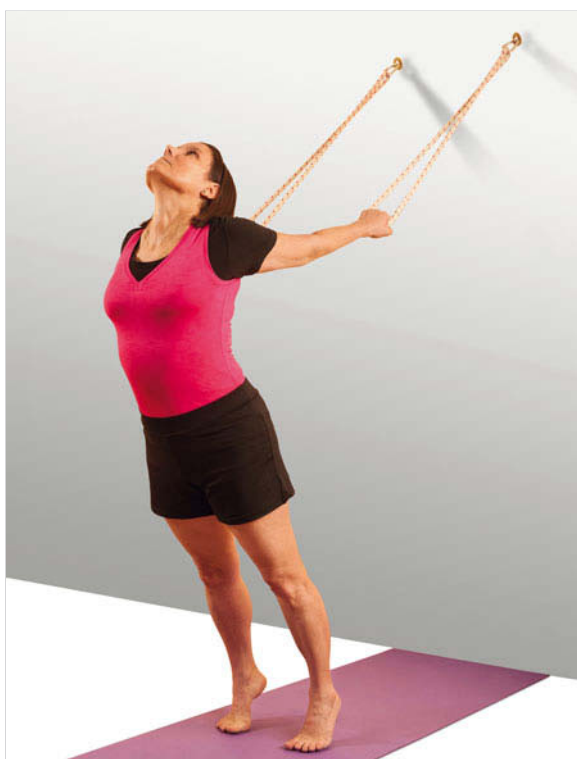


Abb. 7.14 Bhujangasana mit Seilen I (Füße von der Wand weg).

### 7.1.4 Muskelentspannung, Beruhigung von Bauch und Nerven, Abbau von Spannungen und Stress Besonders gut geeignet sind Asanas in der Rückenlage (*Supta Sthiti*), z. B.:

1. *Shavasana* (S.54) (► Abb. 7.15)
2. *Supta Virasana* (S.66) (► Abb. 7.16)
3. *Supta Baddha Konasana* (S.71) (► Abb. 7.17)
4. *Supta Svastikasana* (► Abb. 7.18)
5. *Matsyasana* (S.89) (► Abb. 7.19)
6. *Supta Padangushthasana II* (S.72) (► Abb. 7.20)

#### Hinweise

- Diese Asanas entspannen Muskeln und Nerven, die unter ständiger Belastung stehen, und verlangsamen den Herzschlag, so dass ein Minimum an Lebensenergie verbraucht wird.
- Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Beklemmungen in der Brust, Flüssigkeitseinlagerungen, schwere Blutungen, Bauchkrämpfe und mentale Belastungen können durch diese Asanas effektiv reduziert werden.



Abb. 7.15 Shavasana (flach auf dem Boden liegend oder mit Hilfsmitteln je nach Bedarf: Decke für den Kopf, Polster für Beine und Rücken).



Abb. 7.16 Supta Virasana (mit Gurten, Polstern und Decken).

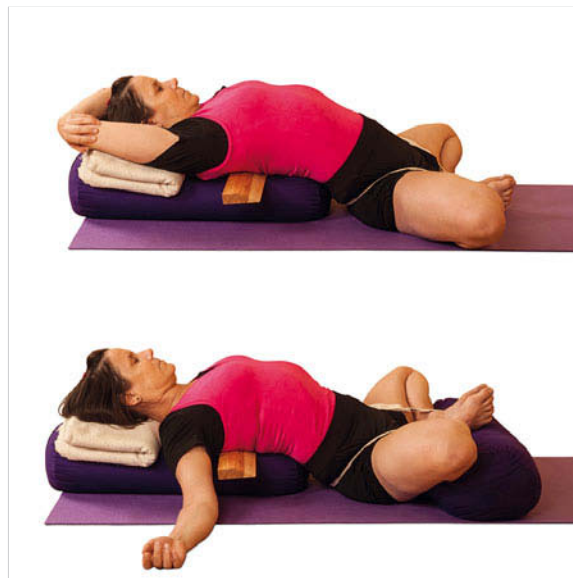


Abb. 7.17 Supta Baddha Konasana (mit Gurten, Polstern und Decken).

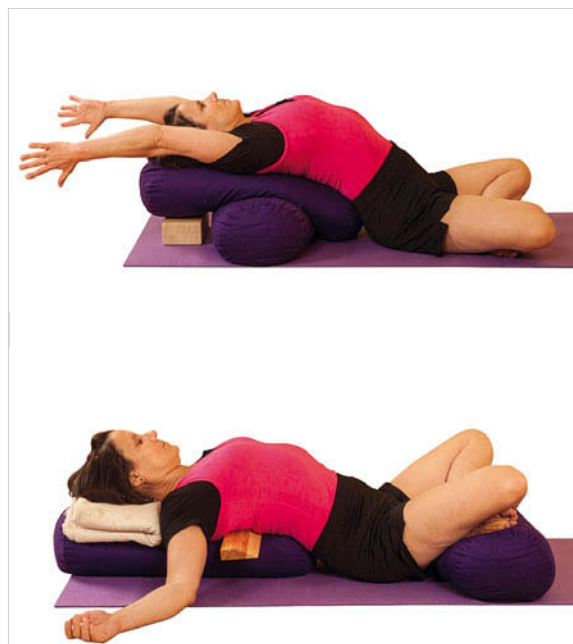


Abb. 7.18 Supta Svastikasana (mit Gurten, Polstern und Decken).



Abb. 7.19 Matsyasana (mit Gurten, Polstern und Decken).



Abb. 7.20 Supta Padangushthasana II (zur Seite, mit Gurten, Polstern und Decken).

## Ebenfalls geeignet sind einfache Vorbeugen (*Pashchima Pratana Sthiti*), z. B.:

1. *Adho Mukha Virasana* (S. 128) (► Abb. 7.21)
2. *Adho Mukha Svastikasana* (S. 479) (► Abb. 7.22)
3. *Janu Shirshasana* (S. 110) (► Abb. 7.23)
4. *Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana* (S. 112) (► Abb. 7.24)
5. *Ardha Baddha Padma Pashchimottanasana* (S. 102) (► Abb. 7.25)
6. *Marichyasana* (S. 117) (► Abb. 7.26)
7. *Parshva Upavishtha Konasana* (S. 138) (► Abb. 7.27)
8. *Adho Mukha Upavishtha Konasana* (► Abb. 7.29)

### Hinweis

Diese Asanas helfen auch bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, schweren Menstruationsblutungen, Bauchkrämpfen und Müdigkeit/Erschöpfung.



Abb. 7.21 Adho Mukha Virasana

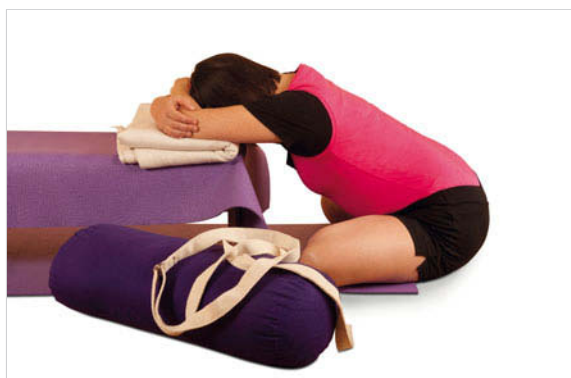


Abb. 7.22 Adho Mukha Svastikasana.

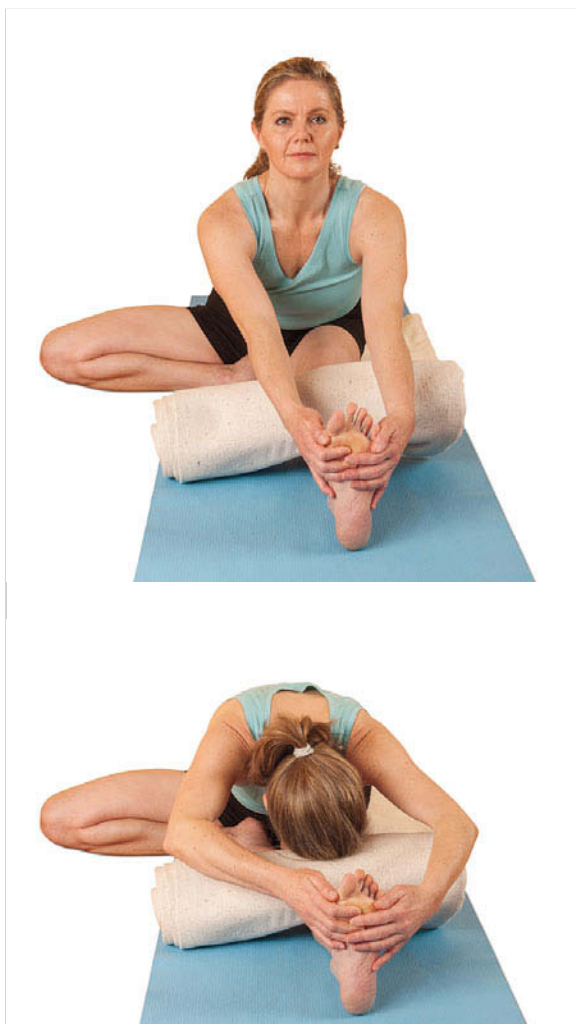


Abb. 7.23 Janu Shirshasana.

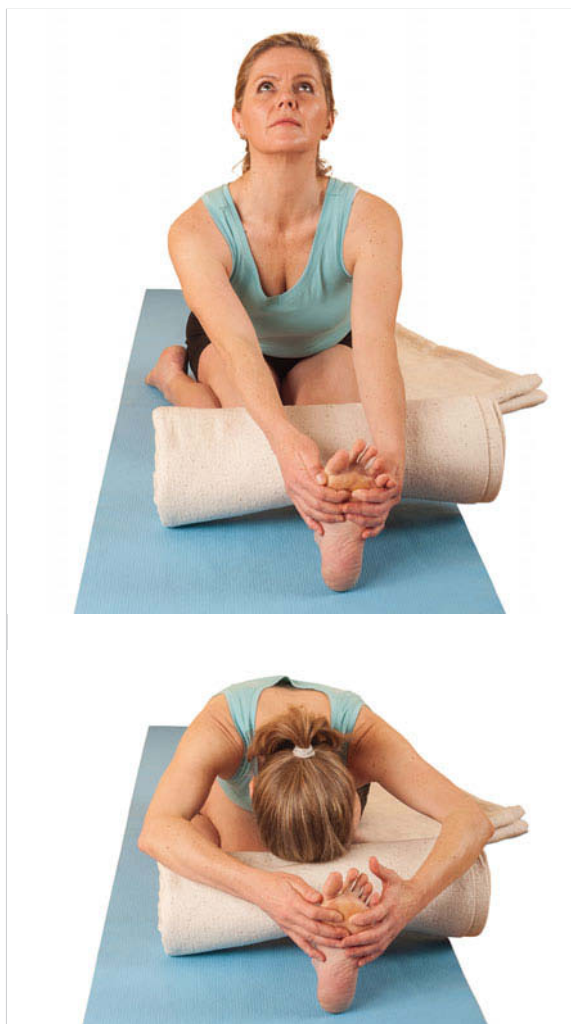


Abb. 7.24 Triang Mukhaikapada Pashchimottasana.



Abb. 7.25 Ardha Baddha Padma Pashchimottasana.



Abb. 7.26 Marichyasana I



Abb. 7.27 Parshva Upavishtha Konasana mit Hand an Wand.

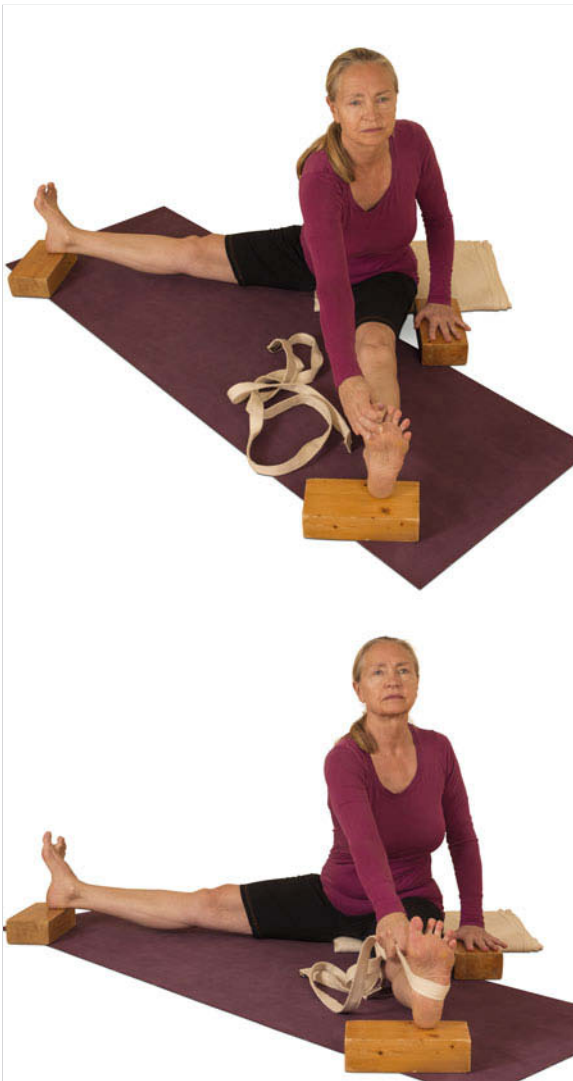


Abb. 7.28 Parshva Upavistha Konasana mit Hand auf Klotz.



Abb. 7.29 Adho Mukha Upavishtha Konasana.



Abb. 7.30 Adho Mukha Upavishtha Konasana, gestützt.

# Sachverzeichnis

## A

Adho Mukha 104  
Adho Mukha Shvanasana 169,  
215–216  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
217, 219  
– mit Seilen und abgestütztem Kopf  
169  
– Perimenopause 216  
– Postmenopause 217  
Adho Mukha Svastikasana 130,  
479  
Adho Mukha Virasana 128, 478  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
130  
– Variationen 130  
Adho Mukha Vrikshasana 303  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
305, 308  
– Perimenopause 308  
– Postmenopause 304  
– Technik, allgemeine 304–305  
Alignment 23, 45–46  
Alter als Krankheit 16  
Anantasana 337–338  
Androgene 22, 496  
Anuloma Pranayama 379  
Ardha Badda Padma  
Pashchimottanasana 114–115  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
116  
– Wirkung 116  
Ardha Chandrasana 220  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
223–224  
– Hand- und Armarbeit 228  
– Perimenopause 223  
– Postmenopause 223  
– Variationen 225  
– Wirkung 224, 226  
Ardha Eka Pada Sarvangasana 300  
Ardha Eka Pada Shirshasana 323  
Ardha Halasana 163–164  
Ardha Karnapidasana 168  
Ardha Navasana 331  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
331  
Ardha Parshva Halasana, mit den  
Zehen auf Stühlen 167  
Ardha Parshvaika Pada Sarvang-  
asana 300–301  
Ardha Parshvaikapada Shirshasana  
323  
Ardha Supta Konasana  
– auf einem Tisch 165  
– mit den Oberschenkeln auf Stüh-  
len/Halasana-Boxen 166  
– mit den Zehen auf Stühlen/  
Halasana-Boxen 166  
Ardha Uttanasana, mit Seilen und  
Stuhl 170–171  
Arthrose 23  
Asanas 17, 54  
– mit Seilen 169–170  
– Schmerzen 140

Ashtanga-Yoga, acht Schritte 16–  
17  
Atem, Bedeutung 18  
Atembeobachtung 373  
Atemfluss 383  
Atemkontrolle 18, 358–359  
Atemtechniken 45  
Atemzyklus 374–375  
Atmanjali Mudra 395–396  
Atmung  
– Brustkorb, Bewegung 370  
– erschwerte 363  
Auflösung (nach dem Tod) 32  
Augen, Entspannung 372  
Ausatmung 51, 370, 373  
Ausdauer, Mangel 474  
Ausrichtung  
– Alter 48  
– Brust 49  
– Chakren 51–52  
– fehlende 51  
– gute 47  
– Körper, energetischer 51  
– Körperachsen 51  
Ausrichtungshilfen 45–46  
Ausscheidungsorgane, Ausrichtung  
47  
Ayama 358  
Ayurveda 36  
– Grundprinzipien 36  
Ayurvedische Empfehlungen 597

## B

Baddha Konasana 67–68  
– Peri- und Postmenopause, Varia-  
tionen 69–70  
Baddha Konasana in Setu Bandha  
79  
Bauch 178  
– Beruhigung 405  
– entspannen 401  
Bauchbereich, Asanas 327  
Becken, öffnen 402  
Beckenboden  
– Stärken und Heben 498  
– Übung 24  
– Übungsreihe 554, 561  
Beckenbodenmuskulatur 24  
Beckenorgane, Stärken und Heben  
498  
Beinbeugung und -streckung 268,  
271–272  
Bewusstsein 29  
Bhakti Sadhana 359, 392  
Bharadvajasana 131, 133  
– Kontraindikation 136  
– Variationen 133, 135  
– Wirkung 133  
Bhujangasana  
– Arbeit mit Seilen 185  
– Fersen gegen eine stabile Stütze  
187  
– Urdhva Mukha Pashchimottan-  
asana 188

Blasenfunktionsstörung 24  
Blasenprolaps 498  
Bluthochdruck 77, 531  
Brahmacharya 15  
Brückenhaltung 77–78  
Brustkorb, Öffnung 353  
Brustkrebs 25  
Brustkrebs, Übungsreihen 570  
– nach der Behandlung 581  
– Pranayama 589  
– Vorsichtsmaßnahmen 589  
– zwischen den Behandlungen  
573

## C

Chakren 33  
Chatushpadasana 302  
Cholesterinspiegel 22  
Containment 23

## D

Dandasana 96–97  
– Beenden der Haltung 101  
– besondere Instruktionen/Hilfe  
98, 100  
– mit Gurt um die Füße und den  
unteren Rücken 100  
– mit Gurt und konkavem Rücken  
99  
– Variationen 98  
Depression 25, 77, 154, 464, 589  
Dharana 17, 392  
Dhyana 17, 393–394  
Diaphragma 46  
Digitales Finger-Pranayama 376,  
379  
Disziplin der Sinne 384  
Doshas 36–37  
– Veränderungen 41  
Dranginkontinenz 24  
Drehhaltungen 131, 133  
– im Sitzen 131, 133  
– im Stehen 273–274  
– intensive 280  
Dvi Pada Viparita Dandasana 154,  
353–354  
– vom Boden 354–355  
Dysmenorrhö 418

## E

Einatmung 51, 370, 373  
Ellbogen 403  
Endometriose 456  
– Ernährung 463  
– Schmerzlinderung 461  
– Umkehrhaltungen 462  
Energie 28  
Energiefluss, freier 45  
Energiekanäle 32–33  
Entspannungs-Asanas 62–63  
Entspannungshaltungen 54

Entwicklung  
– Förderung 14  
– und Auflösung des Menschen 29  
Erschöpfung, Instabilität, emotio-  
nale 314  
Ertüchtigung, körperliche 44

## F

Finger-Pranayamas 376, 379  
Follikelphase 20  
Fortpflanzungsorgane, Ausrich-  
tung 47  
Frieden, innerer 384  
Fünf Elemente 28–29, 36  
Fußpunkte 47

## G

Gebärmuttermyom 452  
Gebärmutterprolaps 498  
Gebete 384, 393  
Gehirn 370  
– Meditation 394  
Gehirnfunktion, Blutzirkulation,  
Verbesserung 25  
Gelenke 23  
Gereiztheit, mentale 464  
– Rückbeugen 473  
– Standhaltungen 468  
– Umkehrhaltungen 469  
– Vorbeugen 470  
Gesäßmuskulatur 327  
Gesichtshaut, Durchblutung 25  
Gesundheit, geistige und körper-  
liche 288  
Gewebeunterstützung 504  
Gleichgewicht 289  
– hormonelles 314, 413  
Glutealmuskulatur 48  
Gomukhasana in Tadasana 256  
Grahasthya 15  
Grußhaltung 395

## H

Haare 25  
Halasana  
– mit den Füßen auf dem Boden  
165  
– mit Seilen 177  
Halasana-Boxen 166  
Hals, Ausrichtung 47  
Halswirbelsäule 52  
Haltungskorrekturen 49  
Hände, Ausrichtung 47  
Handgelenke 403  
Harnröhrenprolaps 498  
Haut 25  
Herz 32  
Herz-Kreislauf-System 504  
Historie 12  
Hitzewallungen 464  
– Rückbeugen 473  
– Standhaltungen 468

- Umkehrhaltungen 469
- Vorbeugen 470
- Yogaübungen 21
- Hormonersatztherapie (HRT) 25
- Hormonproduktion
  - Abnahme 21
  - Stimulation 496
- Hüfte 23
- Hüftgelenk 23
- Hülle, psychologische 51
- Hülle/Körper
  - emotionale 32
  - intellektuelle und mentale 29, 32
  - vitale, Lebenskraft spendende 32
- Hypertonie 77
- Hypophyse 20
- Hypothalamus 20
- Überaktivität 21

## I

- Ich-Bewusstsein 29
- Ida 33
- Individualisierung 32
- Intellekt
  - männlicher 14
  - weiblicher 14

## J

- Jalandhara Bandha 370, 372
- Janu Shirshasana 110–111
  - besondere Instruktionen/Hilfe 112
  - Wirkung 112
- Japa Mantra 392
- Japa Sadhana 359, 392
- Jathara Parivartanasana 334–335
  - vollständige Haltung 335–336
- Jnana Mudra im Sitzen 384–385

## K

- Kapha 37
- Kapha-dominierte Menopause 594–595
- Kapha-Konstitution 39–40
- Kapha-Typ 426, 452
- Kehle
  - Ausrichtung 47
  - Meditation 395
- Klassifikation der vier Lebensphasen 15
- Klimakterisches Syndrom 21
- Klimakterium 16, 21
- Knochen, Stärkung und Gesunderhaltung 484
- Knochen, Stärkung und Gesunderhaltung 484
- Knochen- und Muskularbeit 261
- Knochendichte 23
- Konstitution 38
  - ayurvedische 426, 452
- Konzentration 384, 392
  - tiefe 371
- Konzentrationsstörung 25

- Kopfposition, Meditation 394
- Kopfschmerzen 537, 542
- Körper
  - Energiestruktur 28
  - reiner 17
  - Übungsvorbereitung 45
- Körperachsen 45–46
- Körperaufrichtung, gute 47
- Körperausrichtung 23
- Ebenen, horizontale 46
- gute 47
- schlechte 46
- Körpererebenen 45–46
- Körperhälften 46
- Körperhaltung 45
  - Meditation 395
- Körperrückseite 46
- Körperseite, Ausrichtung 46
- Krafttraining 23
- Kundalini 34

## L

- Lebensenergie, mit dem Atem verbundene 34
- Lebenskraft, Klang 359
- Lebensphasen
  - Begleitung durch Yoga 15
  - Doshas 41
- Lebensstil-Management 600
- Leib, Formung 28
- Lendenbereich, Asanas 327
- Lendenwirbelsäule 178
  - Hyperlordose 48
- Libido 22
  - nachlassende 561
- Licht 29
- Lotus-Haltung 86
- Lymphsystem 545

## M

- Maha Mudra 385–386
  - Stressinkontinenz 25
- Makarasana 343
- Malasana 278
- Mantra 359, 384
  - OM 392
  - Wirkungen 393
- Mantra-Rezitation 393
- Marichyasana 117–118
  - besondere Instruktionen/Hilfe 119–120
- Marichyasana III 281–282
  - Variationen 283
  - Wirkung 283
- Matsyasana 89
  - als leichte Rückenübung 90
- Meditation 358, 384, 393–394
  - Asana 394
  - Praxis 395–396
- Meditationshaltung 394
- Meditationstechnik, sichere 394
- Menopause 20–21, 474
  - als Transformationsprozess 16
  - Ayurveda 544
  - ayurvedische Rezepte 592
  - hormonelles Gleichgewicht 496

- Hormonspiegel, Änderungen 25
- mentale und psychologische Veränderungen 25
- Veränderungen 21
- Menopause-Tee 595
- Menorrhagie 418
- Mensch, Komponenten 28
- Menstruation, Übungsreihe zur Erhaltung der Gesundheit 416
- Menstruationsblutung, starke 418
- Menstruationsende, Übungsreihe 426
- Menstruationszyklus 21
  - Störungen 416
  - unregelmäßiger 21, 422
- Metabolisches Syndrom 547
- Metrorrhagie 422
- Migräne 537, 542
- Mudra 81
- Muskelentspannung 405
- Muskelfaserschwäche 46
- Muskelmasse, verminderte 22–23
- Muskulatur, Stärkung und Gesunderhaltung 484
- Mutter-Großmutter-Hypothese 21
- Myom 452

## N

- Nadi Shodhana Pranayama 382–383
- Nadis 32–33
  - und Ernährung 32
- Nahrung, Elemente 28
- Nahrungsmittel 32
- Namaskarasana in Tadasana 259
- Nerven, Beruhigung 405
- Nervengeflechte 32–33
- Nervensystem, zentrales 48
- Niralamba Sarvangasana, mit Klotz und Gurten 292
- Niyama 16
- Nordic Walking 600–601

## O

- Oberkörper- und Beinstreckung, intensive 285–286
- Oberschenkelmuskulatur 327
- Ojas 37
- OM 392
- Osteoporose 23, 484
  - Hilfsmittelgebrauch 484–485
  - Verstärkung 48
- Östradiol 22
- Östrogen 20, 22
  - Gehirnfunktion 25
  - Knochendichte 23
- Östrogentherapie 25
- Ovarialfunktion, abnehmende 21
- Ovarialzysten 436

## P

- Padangushthasana 205
  - in Dandasana 98
- Padmasana 84, 86
  - Technik, allgemeine 86

- Pancha-Vayus, Lage, Bewegung und Funktion 35
- Paripurna Navasana 182–183, 329–330
  - Wirkung 183
- Parivritta Ardha Chandrasana 277
- Parivritta Janu Shirshasana 141
  - besondere Instruktionen/Hilfe 143, 145
- Harndrang 140
- Parivritta Pashchimottanasana 150–151
  - besondere Instruktionen/Hilfe 151–152
  - Wirkung 153
- Parivritta Sthiti 131, 133, 280
- Parivritta Trikonasana 273–274
  - Perimenopause 274, 276
  - Wirkung 276
- Parivritta Upavishtha Konasana 146
  - besondere Instruktionen/Hilfe 149
  - Wirkung 149
- Parshva Dandasana 137
- Parshva Shirshasana 322–323
- Parshva Urdhva Hastasana 137
  - Parshva Svastikasana 140
  - Parshva Upavishtha Konasana 138
  - Parshva Virasana 139
- Parshvottanasana 198, 200
  - besondere Instruktionen/Hilfe 202, 204
  - Wirkung 205
- Parvatasana 84, 86
  - Technik, allgemeine 88–89
- Parvatasana in Svastikasana 84, 86
- Pashasana 280
- Pashchima Namaskarasana in Tadasana 255
- Pashchima Pratana Sthiti 102
- Pashchimottanasana 102, 104–105, 120
  - besondere Instruktionen/Hilfe 122–123
  - Kontraindikation 124
  - Wirkung 124
- Perimenopause 21
  - Asanas 54
  - Gleichgewicht, mentales und psychologisches 474
  - Menstruationszyklus 416
  - Sexualität 561
  - Übungen 401–402
- Pincha Mayurasana 309
  - besondere Instruktionen/Hilfe 312
  - Postmenopause 309
  - Technik 309
- Pingala 33
- Pitta 37
- Pitta-dominierte Menopause 593–594
- Pitta-Konstitution 38–39
- Pitta-Typ 426, 452
- Polymenorrhö 422
- Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO) 441–442

- Asanas in Rückenlage 444
- kontraindizierte Asanas 451
- Rückbeugen 449
- Umkehrhaltungen 443
- Vorbeugen 446–447
- Postmenopause 21
- Asanas 54
- Östrogene 22
- Übungsreihen 484
- Prakriti 28–29, 38
- Prämenstruelles Syndrom (PMS) 430
- Ernährung 436
- Prana 28, 358
- Prana-Vayus 34–35
- Pranamaya-Kosha 32
- Pranava 392
- Pranayama 17, 51, 358, 479
- Anfänger 383
- auf einem Stuhl, Variation 368
- Beenden 383
- Belastbarkeitsgrenzen 383
- Brustkrebs 589
- Gleichmäßigkeit, Verbesserung 478
- im Sitzen auf einem Stuhl 365–367
- in Padmasana 368
- in Shavasana 362
- in Svastikasana 368
- in Virasana 368
- Kopfbandage 392
- Meditation 394
- Stabilität, Verbesserung 478
- Variationen 373
- Vorbereitung 359
- Prasarita Padottanasana 172, 193
- besondere Instruktionen/Hilfe 196
- Pratiloma Pranayama 380–381
- Pratyahara 17, 384
- Progesteron 21
- Prolaps 498
- Psyche, Hüllen/Körper 29
- Purusha 28
- Purva Pratana Sthiti 154, 339–340
- Purvottanasana, Arbeit mit Seilen 189, 192

## R

- Rajas 29
- Rastlosigkeit 29
- Regenerationsphase 29
- Reinheit des Geistes 17
- Resistance Training 23
- Rigveda 12
- Rückbeugen, aktive 339–340
- Rückbeugung mit Unterstützung 154
- Rückenbeschwerden 514–515
- Rückenmuskulatur
- Aufrichtung 48
- obere, Stärkung 521
- untere, Stärkung 514–515
- Rückenstreckung
- konkave 95
- mit Seilen 185

- Technik 157
- Rückwärtsstreckung, entspannende, auf gekreuzten Polstern 73

## S

- Sadhana 14
- Salamba Purvottanasana 75, 77, 157
- Salamba Sarvangasana 159–161, 288–289, 294–295, 478
- auf einem Stuhl mit Klotz und Gurten 292
- mit Wand 300
- Variationen 296
- von der Wand aus 289–290
- Salamba Shirshasana 314
- besondere Instruktionen/Hilfe 318, 321
- Variationen 318, 322–323
- Wirkung 317
- Salamba Shirshasana III 325
- Samadhi 17
- Samasthiti 241–242
- Samkhya-Philosophie 14, 28
- Sannyasa 15
- Sarkopenie 22–23
- Sarvangasana 158
- mit Seilen 175
- Sattva 29
- Schilddrüse, Entspannung 353
- Schlaflosigkeit 464
- Rückbeugen 473
- Standhaltungen 468
- Umkehrhaltungen 469
- Vorbeugen 470
- Schlaganfallrisiko 25
- Schmerzen 498
- Meditation 393
- Menstruation 416
- Muskelfunktion 314
- Pranayama 394
- Rückbeugen 441
- unterer Rücken 327, 514–515
- Schultern 403
- Technik für die Öffnung 157
- Schulterstand auf einem Stuhl 158
- Schweißausbrüche 464
- Rückbeugen 473
- Standhaltungen 468
- Umkehrhaltungen 469
- Vorbeugen 470
- Schwindel 531
- Selbst, Definition 16
- Selbsterkenntnis 384
- Selbstidentifikation 16
- Selbstvertrauen, Mangel 474
- Selbstverwirklichung
- acht Schritte 16
- Reinheit, äußerliche 17
- Sesamsamen 595
- Setu Bandha Sarvangasana 77–78
- auf Klötzen 79
- auf Polstern 78
- Baddha Konasana 79
- mit gebeugten Beinen 79
- mit Unterstützung 79
- Svastikasana 81

- Sexualhormone, hormonelles Gleichgewicht 496
- Sexualität 561
- Sexualorgane, Übungen 22
- Shalabhasana 343
- Shanmukhi Mudra 385, 389–390
- Kopfbandage 392
- Shastras, vedische 12
- Shavasana 54, 362, 392, 480
- Atem 57
- Aufmerksamkeit 57
- Ausrichtung 57
- Bauchlage 59
- Beenden der Haltung 58
- besondere Instruktionen/Hilfe 58
- Füße 57
- Gesicht 57
- Handflächen 57
- Kopf 55
- mit den Beinen in Supta Baddha Konasana 363
- mit den Beinen in Svastikasana 363
- mit den Unterschenkeln auf einem Stuhl 363
- Schultern 54
- Shirshasana, mit Seil 172, 174
- Siddhasana 84, 90–91
- Sieben Gewebe des Körpers (Saptadha) 37
- Sinne, Disziplin 18
- Sinnesorgane 370, 384
- Meditation 395–396
- Sitzhaltungen, mit Drehen und Vorbeugen 140–141
- Sonnenlicht 600
- Spannungsabbau 405
- Stabilität, emotionale 14, 288
- Stammfettsucht 22
- Standhaltung, wichtigste, mit seitlicher Streckung 220
- Standhaltungen 193
- kräftigende 261
- wichtigste, mit seitlicher Streckung 220
- Stimmungsschwankung 25, 464
- Stoffwechsel 22
- Streckung, fehlende 51
- Stress, emotionaler und mentaler 511
- Stressabbau 405, 565
- Stressinkontinenz 24
- Suche
- dreifache 17
- lebenslange 15
- Supta Baddha Konasana 71, 478
- als leichte Rückbeugung 72
- als leichte Rückwärtsstreckung 71
- besondere Instruktionen/Hilfe 71
- Variation 72
- Supta Konasana mit Seilen 177
- Supta Padangushthasana 178
- I und II im Liegen 261
- Variation mit zweitem Gurt 178
- Supta Padangushthasana I, Postmenopause 269–270

- Supta Padangushthasana II mit Unterstützung 72–73
- Supta Svastikasana 89
- Supta Tadasana 60
- Schulterblätter, Mobilisierung 60
- Supta Virasana 66–67
- als leichte Rückbeugung 67
- Surya Bhedana Pranayama 381
- Svastikasana 84, 86
- Armposition 368–369
- Brustkorb, Position 370
- Fuß-, Oberkörper- und Wirbelsäulenposition 370
- Technik, allgemeine 86
- Svastikasana in Setu Bandha Sarvangasana 81

## T

- Tadasana 241–242
- Armarbeit 250, 253, 255
- Beinarbeit 244, 248–249
- Fußarbeit 243–244
- Postmenopause 244
- Tageszeiten, Bewegung der Doshas 41
- Tamas 29
- Tatkraft, Mangel 474
- Trägheit 29
- Transformationsprozess, Menopause 16
- Tri-Dosha 36
- Triang Mukhaikapada Pashchimottanasana 112, 114
- Tridosha-Rezept 596
- Trigunas 29
- Trockenheit, vaginale 498

## U

- Ubhaya Padangushthasana 330
- Ujjayi Pranayama 374
- Ujjayi Pranayama II 374
- Umkehrhaltungen 288
- auf einem Tisch 163–164
- frei gestandene 288
- unterstützte 158
- Unruhe, innere 464, 468–470
- Unterpersönlichkeit, Relation zum Selbst 16
- Upashraya in Prasarita Padottanasana mit Stuhl und Polster 196–197
- Upavayus 35
- Upavishtha Konasana 92, 124–125
- Beenden der Haltung 125
- mit Fersen auf Klötzen 96
- Rückenstreckung, konkave 95
- Variationen 94–95, 127
- Wirkung 127
- Upavishtha Sthiti 62
- Urdha Baddha Konasana in Shirshasana 324
- Urdha Upavishtha Konasana in Shirshasana 324

Urdhva Baddha Konasana in Sarvangasana 301  
 Urdhva Dhanurasana 343–344  
 – Technik Füße erhöht 346  
 – Technik Hände erhöht 345  
 – Technik mit Stuhl 347–348  
 Urdhva Dhanurasana aus Tadasana 349  
 Urdhva Hastasana 137, 253  
 – in Dandasana 98  
 – Variationen 253, 255  
 – Virasana 63  
 Urdhva Mukha Pashchimottanasana, Arbeit mit Seilen 188  
 Urdhva Mukha Shavanasana 339, 342  
 – Technik 2 339  
 – Technik 3 340  
 – Technik 4 340–341  
 Urdhva Namaskarasana in Tadasana 259  
 Urdhva Prasara Padasana I 184  
 Urdhva Prasara Padasana II 332  
 Urdhva Prasara Padasana, Vorstufe 327  
 Urdhva Upvishtha Konasana in Sarvangasana 301  
 Urdhva-Mukha in Pashchimottanasana 104  
 Ushtrasana mit Wand und Stuhl 350–352  
 – besondere Instruktionen/Hilfe 352  
 Ushtrasana, Entspannen 353  
 Utkatasana 277  
 – mit dem Rücken an der Wand 277

Uttanasana 208–209  
 – besondere Instruktionen/Hilfe 213  
 – in Seilen 171  
 – Perimenopause 210  
 – Postmenopause 211  
 – Variationen 213–214  
 Utthistha Sthiti 193, 261  
 Utthita Hasta Padangushthasana I und II 267  
 Utthita Hasta Padangushthasana I, Beinbeugung und -streckung 271–272  
 Utthita Hasta Padangushthasana II 179–180, 268  
 Utthita Marichyasana 285–286  
 – Kontraindikation 286  
 Utthita Parshvakonasana 234  
 – Hand- und Armarbeit 228  
 – Variationen 236–237  
 – Wirkung 234  
 Utthita Trikonasana 228  
 – Hand- und Armarbeit 228  
 – Kontraindikationen 230  
 – Postmenopause 232–233  
 – Variationen 230  
 – Wirkung 230  
 Utthita-Hasta in Pashchimottanasana 103–104

## V

Vanaprastha 15  
 Vata 37  
 Vata-dominierte Menopause 592–593

Vata-Konstitution 38  
 Vata-Typ 426, 452  
 Veden 12  
 Verspannungen 370  
 Verstopfung 373  
 Viloma Pranayama 375  
 Viloma Pranayama I 375  
 Viloma Pranayama II 375  
 Viparita Dandasana 154–156, 353–354  
 Viparita Karani 81, 83, 303, 479  
 – Beine in Baddha Konasana an der Wand 83  
 – Beine in Svastikasana an der Wand 83  
 – Beine in Urdhva Konasana an der Wand 83  
 – besondere Instruktionen/Hilfe 83  
 Viparita Sthiti 158, 288  
 Viparita-Dandasana-Bank 95, 154–156  
 Virabhadrasana 228  
 Virabhadrasana I 261, 263  
 – Variationen 264  
 – Wirkung 264  
 Virabhadrasana II 238  
 – Kontraindikationen 238  
 – Variationen 240  
 Virabhadrasana III 266–267  
 – Perimenopause 267  
 – Postmenopause 267  
 Virasana 62–63  
 – Beenden der Haltung 64  
 – besondere Instruktionen/Hilfe 64  
 – Technik 62–63

– Variationen, Peri- und Postmenopause 64  
 Vishranta Karaka Sthiti 54, 62  
 Vorbeugen  
 – im Sitzen, fortgeschrittene Anfänger 103–104  
 – im Sitzen, Übungen 105, 108–109  
 Vorbeugen/Vorwärtstreckungen 102  
 – sitzende 102–103

## W

Wechseljahre 21  
 Wirbelsäule, Meditation 394

## Y

Yama 16  
 Yoga Kurunta 169–170, 185, 343–344  
 Yoga-Sutren 12  
 Yogini 13

## Z

Zeitalter, heutiges, Grundgedanken 14  
 Zittern 48  
 Zwerchfell, tanzendes 368  
 Zyklus, hormoneller 20–21



**Hat Ihnen das Buch:**

G.S. Iyengar | R. Keller | Kerstin Khattab | Dominik Ketz

**Iyengar Yoga in der Menopause**

unter Mitarbeit von Dominik Ketz

**gefallen?**

***zum Bestellen hier klicken***

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>