

Regelrecht Yoga

Alles im Fluss: Während der Menstruation empfiehlt es sich, die Yogapraxis den veränderten Abläufen im Körper anzupassen. Das kann Schmerzen erleichtern, die Stimmung heben und eine neue Perspektive auf das Üben eröffnen.

Von Christina Rafferty

„Unpässlich“ war man früher, Tanten kamen zu Besuch, das „rote Meer“ sorgte für Überschwemmung, die „Erdbeerwoche“ startete, insgesamt waren die Tage „kritisch“. Die Geschichte der Menstruation ist eine der Verheimlichung, Tabuisierung und Über-Codierung. Je nach historischer Epoche und Region werden ihr magische Wirkungen zugeschrieben, durch die Berührung einer menstruierenden Frau verwelken Blumen, verderben Lebensmittel, verfärben sich Metalle und verflachen Dauerwellen. Ganz real wurden und werden Frauen während ihrer Periode von ihren Communities ausgeschlossen oder schrieben sich aus Mangel an Alternativen selbst Sonderstatus zu: „Immer wieder konnte ich in meinen Kursen Frauen beobachten, die jahrelang unter Periodenschmerzen litten, weil ihnen dies die einzig legitime Art zu sein schien, Zeit für sich zu haben“, schreibt Yoga-Pionierin Adelheid Ohlig in ihrem Buch „Luna Yoga“. Erst durch moderne Hygienemaßnahmen fand frau zurück „mitten ins Leben“ – aber bitte diskret. Gesellschaftlich erwünschte Funktionstüchtigkeit dieser Art kann allerdings zur Verdrängung der ureigenen Weiblichkeit führen.

„Die weise Wunde“ (so ein erstaunlicher Buchtitel zum Thema), die untrennbar zum Frausein gehört, kann wieder als Brücke dorthin dienen – nicht zuletzt in der Yogapraxis. Je mehr diese die Selbstwahrnehmung und das Gefühl der Verbundenheit schärft, desto mehr kann einleuchten, dass in der Menstruation individuelleres Üben sinnvoll ist. Nicht nur im Ayurveda wird die Menstruation als Regulierungs- und Reinigungsprozess gesehen, der alle Ungleichgewichte beseitigt, die sich im Laufe des Zyklus angesammelt haben. Allgemein bekannt ist das Weglassen der Umkehrhaltung, um die abfließende Energie nicht zu unterbrechen – eine Erkenntnis aus dem Iyengar Yoga. Dieses schlägt Frauen während der Menstruation ein explizit angepasstes Programm vor (siehe Interview ab S. 78), das bei Bedarf auch in regulären Stunden unterrichtet wird.

Wie steht es jedoch mit der Teilnahme an einer dynamischen Flow-Stunde? Jivamukti-Lehrerin Antje Schäfer aus München hütet sich vor eindeutigen Ratschlägen, empfiehlt jedoch, zumindest die ersten 2 bis 3 Tage keine intensive Praxis zu üben: „Jede Frau ist unterschiedlich, die wenigsten Regeln gelten für alle. Im Sinne der Achtsamkeit gegenüber sich selbst appelliere ich vor allem an die Eigenverantwortung der Yogaschülerinnen. Organisatorisch kann in einer von vielen Frauen (und Männern) besuchten, fließend ausgerichteten Yogastunde kein individuelles Perioden-Programm angeboten werden. Dennoch halte ich es für wichtig, dass unsere Schülerinnen ein Bewusstsein für die körperlichen Abläufe während der Menstruation entwickeln.“

Als regelrechte Chance für die Praxis sieht Margarete Eckl vom Iyengar-Studio Iyoga die Periode: „Was für eine gesunde, menstruierende Frau passend ist, kann für eine Frau mit Menstruationsproblemen unpassend oder sogar schädlich sein. Dennoch gibt es einige allgemeine Hinweise, die in jedem Fall hilfreich sein können: Die Zeit der Menstruation kann zum Beispiel genutzt werden, um an Schulter- und Hüftgelenksflexibilität zu arbeiten.“ Allgemein lasse sich durch Yogaübungen lernen, eine bessere Selbstwahrnehmung zu kultivieren und die Periode nicht als „notwendiges Übel“, sondern als kostbare Zeit für innere Erkenntnis und Selbsterneuerung zu sehen: „Eine gute Menstruationspraxis kann durchaus ein Schritt hin zu einer spirituellen Yogapraxis sein.“ //



YJ-Redakteurin CHRISTINA RAFFERTY hatte bereits zu Teenagerzeiten nichts gegen ihre Periode, da sie sie vom Schwimmunterricht im klappten Hallenbad befreite. Auch heute gibt sie in der Yogastunde gerne an, „unpässlich“ zu sein – um die herrlich regenerativen Spezialhaltungen üben zu können.

LITERATUR ZUM THEMA

Geeta S. Iyengar:
Yoga für die Frau
O.W. Barth, ca. 25 Euro

Kompetent durch Lebenserfahrung: Als eine der ersten brachte die Tochter des Meisters Weiblichkeit ins klassische Yoga.

Adelheid Ohlig:
Luna Yoga
Goldmann, ca. 7 Euro

Ins Zentrum der Weiblichkeit, den Beckenbereich, wirkt Luna Yoga und ist damit ebenfalls eine empfehlenswerte Praxis während der Periode.

Linda Sparrowe, Patricia Walden:
Yoga und Gesundheit für Frauen
Goldmann Arkana, ca. 15 Euro

Das englischsprachige Original ist regulär erhältlich, die deutsche Version nur noch antiquarisch: hoher Gebrauchswert!