



Weibliche Zyklen in der Yogapraxis



Wie können Frauen die Yogapraxis ihren hormonellen Zyklen so anpassen, dass sie in jeder Phase optimale Unterstützung bietet? Wissenswertes rund um die Rhythmen des weiblichen Körpers und einen weisen Umgang damit

TEXT ■ JULIA JOHANNSEN

Über viele Jahre habe ich ein Zyklus-Tagebuch geführt und darin jeden Abend folgende Fragen beantwortet: Wie habe ich geschlafen? Wie war meine Yogapraxis? Worauf habe ich Appetit? Wie fühlt sich mein Körper an? Wie sitzen meine Haare? Bin ich eher extrovertiert oder introvertiert? Was ist magisch? Wie fühle ich mich als Frau? An bestimmten Tagen meines Zyklus wiederholten sich bestimmte Empfindungen, und nach einer Weile war es glasklar: In der Mitte meines Zyklus fühle ich mich kraftvoll, kreativ und auf besondere Weise mit meiner weiblichen Kraft verbunden. In der letzten Woche meines Zyklus fühle ich mich sensibel, launisch und habe das Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe. Die meisten Frauen empfinden es ähnlich: In der Zeit rund um den Eisprung sind die Hormone des weiblichen Körpers auf Fortpflanzung ausgerichtet, was dazu führt, dass die solare Energie zunimmt: Die Lust, in die äußere Welt zu gehen, zu erschaffen, zu empfangen und sich durch eine aktivierende Yogapraxis zu bewegen. In der Zeit der Menstruation und in der Woche davor ist die lunare Energie aktiviert: Der Wunsch, sich in die innere Welt zurückzuziehen, zu reflektieren, loszulassen und sich mit einer sanften Yogapraxis zu entspannen.





Phasen des weiblichen Zyklus

nach Shiva Rea

Vata-Phase

Die Tage des Fließens / Menstruation

Die beste Zeit für eine lunare Praxis: Sich erden. Zuhause bleiben. Ausruhen. Solar aktivierende Aktivitäten für die Zeit nach dem Fließen aufheben.



Kapha-Phase

Ende des Fließens / Menstruation bis zur Ovulation

Die beste Zeit für eine solare Praxis. Frauen spüren in dieser Zeit in der Regel am stärksten ihre solare Kraft.



Pitta-Phase

Ovulation bis zum Beginn des Fließens / Menstruation

Die beste Zeit für eine ruhige, erdende und Feuer ausgleichende Praxis.

Die unterschiedlichen Qualitäten der Zyklusphasen verstehen

In vielen Kulturen der Welt lassen Frauen an den Tagen ihrer Menstruation ihre Hausarbeit ruhen, sie kochen nicht und vermeiden Aktivitäten, die im Zeichen der Pingala-Nadi stehen. „Die Menstruation ist eine Zeit der Reinigung, des Rückzugs und der Entspannung“, sagt die Kundalini-Yoga-Lehrerin Simran Kaur. „Während der Menstruation sollte eine Frau keine körperlich stark herausfordernden Übungen machen.“ In diesen Tagen könnte die Yogapraxis z.B. aus einem gemütlichen Spaziergang mit gleichmäßigem, tiefem Atem bestehen. So wie der Mond zu- und abnimmt, die Gezeiten von Ebbe und Flut wechseln, die Sonne auf- und untergeht, so bewegt sich auch der weibliche Körper zyklisch durch die Phasen von Menstruation und Ovulation, von Dunkelheit zu Helligkeit, von Kreativität zu Reflexion. Der Rhythmus des weiblichen Zyklus hat eine ähnliche Dauer wie der Rhythmus des Mondes, rund 28 Tage. „Die Zyklen von Frauen, die als Gruppe zusammenleben, schwingen sich oft zusammen ein, so dass alle Frauen gleichzeitig ihre Menstruation bekommen“, sagt Satya Singh. „Es hat sich auch gezeigt, dass sich der Menstruationszyklus von Frauen stark am Mond ausrichtet, wenn sie viel Zeit in der Natur verbringen.“ Der Vollmond hat in seiner solaren Kraft und Helligkeit eine Entsprechung zur Ovulation, und der Neumond in seiner lunaren Kraft und Dunkelheit zur Menstruation. Ob es der natürliche Rhythmus ist, dass Frauen bei Neumond menstruieren und bei Vollmond ihren Eisprung haben, dazu gibt es unterschiedliche Meinungen. Der Menstruationszyklus kann sich durch Yoga und die Verbindung zur Natur harmonisieren, doch auch die Ernährung hat einen Einfluss. „Je mehr tierische Eiweiße und Fette in der Nahrung sind, desto mehr

Sexualhormone werden gebildet, und desto häufiger treten Menstruation und Eisprung auf“, sagt die Luna-Yogalehrerin Adelheid Ohlig. „Wenn Frauen vegan leben, entfällt der Eisprung oftmals ganz.“ Doch auch Frauen, die vegan leben, werden schwanger. Der weibliche Zyklus hat seine eigene Natur, seinen eigenen Rhythmus, sein eigenes Wissen.

Den weiblichen Rhythmen im Yoga Raum geben

Yoga kann in allen Zyklusphasen einer Frau unterstützend sein und harmonisierend wirken. „Wenn eine Frau Stress erlebt, wirkt sich das als Erstes auf ihre Eierstöcke aus“, sagt Simran Kaur. „Der Zyklus gerät ins Stocken, und das Zusammenspiel der Hormone wird gestört.“ Asanas helfen, die Beckenmuskeln sowie die Muskeln und Organe der Gebärmutter zu stärken und das richtige Hormongleichgewicht in den endokrinen Drüsen herzustellen. Gita S. Iyengar, die Tochter von B.K.S. Iyengar, empfiehlt in ihrem Buch „Yoga für Frauen“, für eine gesunde Schwangerschaft und um Fehlgeburten zu vermeiden, bereits vor der Empfängnis Yoga zu praktizieren, besonders folgende Asanas: Shirshasana, Sarvangasana, Setu-Bandha-Sarvangasana und Janu-Shirshasana. Während der Schwangerschaft sollten Frauen besonders in den ersten drei Monaten nach der Empfängnis vorsichtig sein.

Die Zeit der Menopause wird sehr unterschiedlich erlebt. „In dieser Phase ist die Regel für Frauen, sich jeden Tag mindestens einmal für 11 Minuten zur Tiefenentspannung hinzulegen und alles runterzufahren“, empfiehlt Simran Kaur. „Jede Frau sollte genau beobachten, welche Sorte Übungen ihr guttun, welche Ernährung, welche Rhythmen, wie viel Schlaf, wie viel Zeit in der Natur.“

Im klassischen Yoga war der Mann der Maßstab für die Yogapraxis, und bis heute ist das Thema der weiblichen Zyklen in den meisten Yogalehrerausbildungen nicht von großer Bedeutung. Nur wenige, meist von Frauen entwickelte Yogastile integrieren das gesamte Spektrum der Weiblichkeit in die Yogapraxis, wie z.B. Luna Yoga oder Prana Flow Yoga, aber auch Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Die Yogapraxis wird natürlicher, freier und kreativer, wenn sie im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen fließen kann. Dazu braucht es Achtsamkeit für das, was gerade ist, Offenheit für die Magie des Lebens und Akzeptanz, dass jeder Tag anders ist und etwas anderes braucht. Ebenso kann es die Yogapraxis vertiefen, die inneren Zyklen mit den kosmischen Zyklen zu verbinden – mit der Natur, dem Mond, dem Klima und den Jahreszeiten. Der weibliche Zyklus ist ein Symbol für die Verbindung zu den natürlichen Zyklen des Lebens, für den stetigen Wandel. „Weder alte Schriften, die meist von Männern verfasst sind, noch Lehrer können Auskunft darüber geben, was eine Frau in ihren Zyklen braucht“, sagt Adelheid Ohlig. „Jede Frau spürt am eigenen Körper und an ihrer Stimmung, was ihr während dieser Phase guttut, und sie ist sich darin selber Autorität.“ ■



Julia Johannsen lebt und arbeitet als freie Journalistin und Autorin in Berlin. Sie ist Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene.

Internet: www.jujostar.com

Internet:

www.luna-yoga.com
www.yogahoheluft.de
www.shivarea.com