Yoga: Unterstützung für die Wechseljahre – Teil 1



Yoga unterstützt die Aufgaben der inneren weiblichen Organe und fördert das Wohlbefinden von **uns Frauen** während den **Wechseljahren**. Die Yoga-Praxis mit den körperlichen Stellungen und den körperlichen Gesten lenken das Blut sanft durch die arteriellen Blutbahnen und versorgen die inneren weiblichen Organe. Genauso profitieren die venösen Abflüsse aus den Organen im kleinen Becken von der Yoga-Praxis.

Die nervliche Versorgung mit sympathischen und mit parasympathischen Nervenfasern wird angeregt, wodurch wichtige Funktionen der inneren weiblichen Organe mit Hilfe des vegetativen Nervensystems gewährleistet werden wie: Kontraktion, Relaxation, Sekretionstätigkeiten und auch die Regulation der Durchblutung der weiblichen Organe und Drüsen.

Yoga-Praxis für die Frau ist ein wertvoller und sanfter Begleiter durch die Wechseljahre, ein Begleiter, welcher die körperliche Ebene und die psychische Ebene mit Emotionen und Gemütszuständen erreichen kann. Die Yoga-Übungen beugen Erschöpfung vor und bauen Kraftreserven auf. Yoga bringt **Klarheit in unser Bewusstsein** und lässt uns über das eigene Aktivitäts- und Erholungsbedürfnis besser im Klaren sein.

Ein guter Bezug zum eigenen Körper bildet sich allmählich heran, man erkennt seine eigenen Kraftgrenzen und kann sich besser vor Verausgabung schützen. Ein angemessenes **Selbstwertgefühl** mit vielen guten inneren Qualitäten wie Geduld, Vertrauen, Mut/Sanftmut, Mitgefühl kann uns finden und in uns wachsen.

Yoga integriert verschiedene körperliche Systeme und fördert ein harmonischeres Miteinander zwischen den Körpersystemen. Ebenso wird die Harmonie zwischen der physischen und der mentalen Ebene kultiviert. Dies

trifft auch bei der Yogapraxis für die Frau zu.

Die heutige Lebensweise stellt eine grosse Herausforderung für den menschlichen Körper und Geist dar. Immer mehr Menschen leiden unter körperlichen sowie unter psychischen Störungen. Eine harmonischere Verbindung zwischen übergeordneten Regulationssystemen ist wichtig für uns Menschen und wir sollten uns selber mit einer guten **integralen Yoga-Praxis** dafür einsetzen.

Der menschliche Körper will gut organisiert sein, denn dies schenkt uns Wohlbefinden und wir können einen soliden körperlichen Zustand erfahren. Die vielen verschiedenen Körperzellen und ebenfalls die Organe in unserem Körper, sie alle sollen sich gut verbinden, sich zusammenschliessen und harmonisch aufeinander abgestimmt sein.

Unser Körper kann uns als ausbalancierte Einheit besser unterstützen und schützen. In einem ausgewogenen Körper finden wir einen guten Begleiter auf unserem Lebensweg. Mit verschiedenen körperlichen Systemen, welche als Team zusammenarbeiten und wichtige körperliche Funktionen ermöglichen, werden wir von unserem Körper unterstützt und durch die verschiedenen Lebensphasen begleitet.

Als bedeutsame Regulationssysteme kennen wir das **Nerven-** sowie das **Hormonsystem**, welche wichtige Informationen übermitteln. Weil das **Immunsystem** auch Informationen weiterleitet, soll es an dieser Stelle ebenfalls erwähnt werden. In enger Verbindung arbeiten Nerven- und Hormonsystem zusammen. Gemeinsam unterstützen sie die Funktionen der inneren weiblichen Geschlechtsorgane, damit uns ihre Funktionen erhalten bleiben.

Unser **Nervensystem** besteht aus spezialisierten Zellen, den Nerven. Sie leiten ihre Signale elektrisch weiter. Es ist eine rasche und gleichzeitig auch fein abgestufte Informationsweiterleitung.

Unser **Hormonsystem** vermittelt seine Informationen über die Körperflüssigkeit weiter, und zwar mit Hilfe der Hormone, welche aus Drüsen, aus Gewebe und auch aus Zellen stammen. Hormone sind chemische Botenstoffe. Sie lösen chemische Reaktionen aus und geben auf diese Weise Signale weiter. So gelangen Hormone über die Blutbahn vom Ort, wo sie gebildet werden zum Ort, wo sie wirken sollen. Das Hormonsystem arbeitet langsamer als das Nervensystem.

Yoga-Praxis als Unterstützung während den Wechseljahren integriert verschiedene Körpersysteme zu einem harmonischeren Ganzen. Das innere Milieu wie beispielsweise die Aufrechterhaltung des Wasserhaushalts, Stoffwechselfunktionen wie unter anderem der Knochenstoffwechsel, Blutversorgung des Zentralnervensystems und ebenso Abbau körperlicher und mentaler Anspannung werden durch diese Yoga-Praxis unterstützt und ermöglichen eine solidere Gesamtverfassung.

Damit endet Teil 1 – Yoga: Unterstützung für die Wechseljahre



Beitrag von Iris Huber