Yoga: Unterstützung für die Wechseljahre – Teil 4



Inhaltsverzeichnis

- Fehlhaltungen entgegenwirken, Aktivierung von Muskeln, die das Becken umgeben
- Hüftzentrierung gegen Fehlhaltungen, dies zum Schutz der weiblichen Organe
- Stärkung der Bauchmuskeln, Schutz vor Atembeschwerden, Erhalt von Muskelgewebe

Fehlhaltungen entgegenwirken, Aktivierung von Muskeln, die das Becken umgeben

Yoga-Praxis ist für jede Frau während den Wechseljahren eine Wohltat für den unteren Rücken sowie für die Hüftmuskeln, welche das Becken umgeben. Knochen, Gelenke und Muskeln, diese äusseren körperlichen Bestandteile sollen mit den inneren körperlichen Bestandteilen wie Organe, Gewebe und Zellen gut als Einheit zusammenarbeiten. Bis zu den Wechseljahren sind schon einige Lebensjahre vergangen. Genug Zeit ist verstrichen, dass sich der Körper vielleicht Fehlhaltungen angeeignet hat. Muskuläre Verspannungen und Dysbalancen, Verlust der Körpersymmetrie und weitere körperliche Beschwerden am Skelett- und Muskelsystem haben ihren Weg in den Körper gefunden und haben sich manifestiert. Muskuläre Ungleichgewichte im unteren Rücken zusammen mit schwachen Bauchwandmuskeln, muskuläre Dysbalancen in verschiedenen Hüftmuskeln, welche das Becken umgeben und auch Unausgewogenheiten in den vorderen sowie in den hinteren Beinmuskeln beeinflussen leider negativ das Becken und die Beckenbodenmuskulatur.

Hüftzentrierung gegen Fehlhaltungen, dies zum Schutz der weiblichen Organe

Leider können Fehlhaltungen zusätzlich ungünstige Auswirkungen auf die weiblichen Organe im kleinen Becken sowie auf weitere Organe im Becken wie Blase und Enddarm haben. Es ist wichtig die äusseren, die inneren und hauptsächlich die hinteren, also die tief liegenden pelvitrochantären Hüftmuskeln zu aktivieren, um eine Hüftzentrierung zu bewirken. Zusammen mit Muskeln, welche an der unteren sowie seitlichen Bauchwand liegen, zusammen mit weiteren primären Muskeln (Eigenmuskeln der Wirbelsäule) im Bereich der Lendenwirbelsäule sowie mit Aktivierung der Beinmuskeln soll während der Yoga-Praxis für die Frau stabilisierend auf das Becken eingewirkt werden mit dem Bestreben, ungünstigen Beckenständen entgegenzuwirken und positiv Einfluss auf die Beckenbodenmuskulatur zu nehmen. Beckenschiefstand, Beckenverdrehung oder Beckenkippung können sich leider auf die inneren weiblichen Organe negativ auswirken. Organabsenkungen wie zum Beispiel eine Absenkung der Gebärmutter, dies kann Folgebeschwerden für Blase und Enddarm herbeiführen.

Wir dürfen davon ausgehen, dass eine sorgfältige, eine bewährte und regelmässige Yoga-Praxis für die Frau Einfluss nimmt auf das Wohlbefinden während den Wechseljahren und auch danach im Senium und zwar, vorbeugend, korrigierend und Beschwerde lindernd. Die Übungen für die Hüftzentrierung regen zusätzlich die arterielle Blutversorgung an. Sanft wird frisches Blut zu inneren weiblichen Organen, Blase und Enddarm geführt. Diese körperlichen Übungen aktivieren gleichermassen die nervliche Versorgung. Muskeln, Bindegewebsstrukturen und innere Organe im Becken werden gut von sympathischen und parasympathischen Nervenfasern versorgt und belebt. Körperliche Fehlhaltungen sind oftmals mit Unwohlsein und Schmerzen verbunden. Dies beeinflusst mehr oder weniger, je nach Charaktereigenschaft die geistige Stabilität und Gesundheit.

Abschliessend soll nochmals erwähnt werden, dass eine gute integrale Yoga-Praxis für die Frau die Hüftzentrierung sowie die Aktivierung der Bauchwandmuskulatur integriert. Damit wird eine gute arterielle & nervliche Versorgung der weiblichen Organe und der umliegenden Organe wie Blase und Enddarm im kleinen Becken gewährleistet. Muskeln und die wichtigen Bindegewebsstrukturen, in denen die Haltebänder der Gebärmutter liegen, diese Bestandteile werden gekräftigt. Eine integrale Yoga-Praxis schenkt den Frauen während den Wechseljahren körperliches Wohlbefinden, Konzentration, Verinnerlichung und vermittelt das Zulassen der natürlichen Atembewegung.

Stärkung der Bauchmuskeln, Schutz vor Atembeschwerden, Erhalt von Muskelgewebe

Während den Wechseljahren sinkt der Bestand der weiblichen Hormone. Der Östrogen-Spiegel der Hormone Östron (auch Estron), Östradiol (auch Estradiol) und Östriol (auch Estriol) wird niedriger. Als Folgebeschwerde kann es während den Wechseljahren und auch danach im Senium zu Atembeschwerden kommen. Zu dieser möglichen Schwäche der Vitalkapazität kann es hauptsächlich

durch einen niedrigen Bestand des Hormons Östradiol/Estradiol kommen. Von einer guten Vitalkapazität wird gesprochen, wenn nach einer vollständigen Einatmung eine gute und vollständige Ausatmung möglich ist.

Infolge eines tieferen Östradiol-Spiegels/Estradiol-Spiegels während den Wechseljahren und im Senium können sich die Bronchialwege vermehrt verengen, häufiger kann es zu Bronchitis führen. Davon ist die Ausatmung betroffen, die Vitalkapazität kann sich leider verringern. Eine gute Ausatmung ist jedoch wichtig. Sie unterstützt den gesunden Säuren-Basen-Haushalt. Dies ist wichtig für eine gute Stoffwechsellage im Körper. Darüber hinaus können die nervlichen Signale bei einem guten Säuren-Basen-Haushalt besser übertragen werden.

An seiner hinteren Wand zieht das Bauchfell (Peritoneum) weiter in das kleine Becken. Hier wird es zum Bauchfell, welches zu den Harn- und Geschlechtsorganen gehört. Als Peritoneum urogenitale umgibt es die weiblichen Organe und die Blase. Eine Yoga-Praxis für die Frau integriert Yoga-Positionen, welche auf die Bauchwand einwirken, womit auch das Bauchfell aktiviert wird, welches die weiblichen Organe und Harnorgane im kleinen Becken umgibt.

Mit diesen, die Bauchwand aktivierenden Yoga-Übungen verbessert sich die Kraft von Atemhilfsmuskeln. Alle Bauchmuskeln, welche die Ausatmung verbessern, sie werden gestärkt. Atembeschwerden, welche während und nach den Wechseljahren auftreten können, diesen Beschwerden kann somit vorbeugend entgegengewirkt werden, die Atmung kann sich verbessern. Mit diesen, die Bauchwand anregenden körperlichen Yoga-Stellungen wird das Bauchfell der Harn- und Geschlechtsorgane angeregt. Es umgibt die weiblichen Organe und die Harnorgane, wodurch das Muskelgewebe dieser inneren Organe ebenfalls aktiviert wird. Gewebeschwund der weiblichen Organe im Becken, Gewebeschwund des Bindegewebes im kleinen Becken kann verhindert werden. Das Muskelgewebe der weiblichen Organe bleibt eher elastisch. Mit Übungen, welche die Bauchwand aktiviert, verbessert sich die Durchblutung der Harn- und Geschlechtsorgane im kleinen Becken. Während der Yoga-Praxis für die Frau, soll darauf geachtet werden, dass Organabsenkungen und Inkontinenz verhindert werden können.

Damit endet Teil 4 – Yoga: Unterstützung für die Wechseljahre



Beitrag von Iris Huber