Yoga-Praxis für die Frau – Teil 1



Während mehreren Jahren erfährt der weibliche Körper eine hormonelle Umstellung. Dies ist für den weiblichen Organismus eine Anstrengung. Die hormonelle Umstellung erreicht auch unsere Gemütsebene. Leichte Erregbarkeit schwächt die Nervenkraft und ebenso kann während den Wechseljahren die Konzentrationskraft etwas verloren gehen.

Körperliche Ungleichgewichte können während den Wechseljahren auftreten. Die Yoga-Praxis kann diesen Beschwerden vorbeugend oder lindernd entgegenwirken. Wir finden in der Yoga-Praxis eine zuverlässige Unterstützung und Entlastung.

Eine gute arterielle und nervliche Versorgung der weiblichen Organe und Drüsen, welche Hormone bilden und in's Blut abgeben ist wichtig. Anspannung und Entspannung der Gebärmutter lassen oft infolge eines tieferen Hormonspiegels nach, ihre Spannkraft verringert sich. Genauso verändert sich während den Wechseljahren das Gewebe der Eileiter und die Östrogenbildung der Eierstöcke lässt nach. Eine gute arterielle und nervliche Versorgung der Eierstöcke ist wichtig für den Erhalt unserer Knochensubstanz. Ebenso stabilisieren die Östrogene unserer Eierstöcke während den Wechseljahren den Blutzuckerspiegel, sie verhindern oder lindern übermässigen Harndrang einer Blase, die wenig gefüllt ist und schützen uns vor Infektionen, sie bewahren uns vor zu starken Hitzewallungen während der Jahre der hormonellen Umstellung unseres Körpers.

Die Yoga-Praxis für die Frau unterstützt den Eisenstoffwechsel, die Aufnahme, die Verteilung, den Abbau und die Speicherung von Eisen. Speziell für uns Frauen spielt Eisen eine wichtige Rolle. Die Aufnahme von Eisen, die Verteilung, die Speicherung und auch die Ausscheidung von Eisen, also der Eisenstoffwechsel ist für das Wohlbefinden von uns Frauen bedeutsam. Geburten und auch die Regelblutungen können nämlich die Ursachen von Eisenmangel sein. Ebenso können ständiger Stress, Veränderungen im Muskelgewebe oder in der Schleimhaut der Gebärmutter mögliche Ursachen für einen bestehenden Eisenmangel sein.

Magnesium ist ein Mineralstoff, der uns Frauen während den 3 Phasen der Wechseljahre und selbstverständlich auch danach guttut. Gerade in den Wechseljahren bewahrt uns dieser Mineralstoff Magnesium vor körperlichen Störungen mit Beschwerden wie beispielsweise: Atemnotbeschwerden (oberflächliche Atmung) infolge eines tieferen Östrogen-Spiegels, Herz-Rhythmusstörungen, Krämpfe im Muskelgewebe, Konzentrations-Schwäche, Gemütsschwankungen, Nervosität, Depressionen.

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 Bereich des unteren Rückens 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 mit dem Bindegewebe und seinen Stütz- und Haltestrukturen. Diese muskulären Ungleichgewichte wirken sich leider genauso ungünstig auf die weiblichen Organe im Becken sowie schwächend auf die Beckenbodenmuskulatur aus. Beckenschiefstand, Beckenverdrehung und auch Beckenkippung können wir mit dieser Übungs-Praxis für die Frau vorbeugend entgegenwirken und auch korrigieren.

Unser Knochenumbau soll stabil bleiben. Knochenaufbau und Knochenabbau sollen in einem guten Gleichgewicht sein, und dies auch während und nach den Wechseljahren. Starke Knochen bewahren uns auch vor Stürzen im Alter. 3 Hormone sind für einen guten Kalzium- und Phosphatspiegel zuständig. Gemeinsam regulieren sie den Knochenstoffwechsel, sie ermöglichen einen stabilen, einen guten Knochenumbau und wirken Osteoporose, einem Abbau der Knochensubstanz entgegen. Es sind: Parathormon, Calcitonin und Calcitriol. Ein gesundes Schilddrüsen-Gewebe sowie gesunde Nebenschilddrüsen sind nötig, sie bilden die nötigen Hormone Parathormon & Calcitonin für den Knochenstoffwechsel. Der Knochenumbau ist zusätzlich auch von Hormonen abhängig. Weibliche Hormone, die Östrogene sind am Knochenstoffwechsel beteiligt. Sie hemmen den Knochenabbau und bewahren die Knochensubstanz.

Wir stimulieren das Zentralnervensystem mit Gehirn und Rückenmark, wodurch der Knochenstoffwechsel, weitere Stoffwechselfunktionen und auch der Wasserhaushalt unterstützt werden.

Die Yoga-Praxis für die Frau verbessert das Wohlbefinden vor, während und nach den Wechseljahren. Mit körperlichen Stellungen und Atem geführten Bewegungen wird die Gesundheit der weiblichen Organe unterstützt, Stoffwechselprozesse werden angeregt, die Elastizität von Muskeln im Bereich des unteren Rückens verbessert sich und es kann mehr Entspannung im unteren Rücken erfahren werden, Gelenke werden mobilisiert. Die Übungspraxis umfasst:

- Eine gute arterielle & nervliche Versorgung fördert die Gesundheit der weiblichen Organe (Gebärmutter, Eierstöcke) und ebenso die Gesundheit von Blase & Enddarm.
- Anregung und somit Kräftigung von Bindegewebsstrukturen im Becken, dies

entlastet und stützt die weiblichen Organe, eine Organabsenkung kann vorbeugend entgegengewirkt werden.
- Aktivierung der Organe, welche auf die eine oder andere Weise am Eisenstoffwechsel beteiligt sind sowie Unterstützung des Mineralstoffhaushaltes (Knochenmark, Leber & Milz, Dünndarm).
- Anregung des Knochenstoffwechsels für eine gesunde Knochensubstanz (Hypophyse, Schilddrüse, Nebenschilddrüsen).
- Stimulierung zentrales Nervensystem (Gehirn & Rückenmark).
- Aktivieren, mobilisieren sowie die Elastizität fördern von Muskeln am unteren Rücken, von Muskeln, die das Becken umgeben, dies für Entspannung im unteren Rücken.
- Mobilisieren des straffen Iliosakral-Gelenkes für die Beweglichkeit und die Entspannung im unteren Rücken.
- Lockern und Beweglichkeit fördern von Fuss- und Kniegelenken.

Damit endet Teil 1 – Yoga-Praxis für die Frau



Beitrag von Iris Huber