

Im Einklang mit dem Zyklus



Spezielle Yoga-Übungen helfen Frauen dabei, sich in jeder Phase des Zyklus wohlfühlen. Sie entspannen, können Schmerzen lindern und schenken neue Energie. Das Beste: Sie sind auch für Yoga-Einsteigerinnen geeignet.

Ich liebe meinen Zyklus!“ Das hört man selten, oder? Meist beeinflusst der weibliche Zyklus den Alltag vieler Frauen eher unangenehm. Das Gute aber ist: Je mehr sich Frauen mit ihm beschäftigen, desto besser können sie eine Balance finden und Mitgefühl für sich selbst entwickeln. Yoga kann sie dabei wertvoll unterstützen. Das sogenannte Zyklus-Yoga orientiert sich an den verschiedenen Phasen des weiblichen Zyklus. Bildlich werden diese mit den vier Jahreszeiten verglichen und machen damit die Veränderungen in Stimmung und Energie nachvollziehbar. Für jede Phase gibt es spezielle Übungen, die entspannen und neue Kraft schöpfen lassen.

LOSLASSEN IM INNEREN WINTER

Die Menstruation steht bildlich für den inneren Winter und damit für Innehalten, Loslassen und Regeneration. Mit der Blutung beginnt ein neuer Zyklus. Viele Frauen müssen in dieser Zeit mit Müdigkeit und Erschöpfung zurechtkommen, fühlen sich dünnhäutig und unruhig oder haben krampfartige Schmerzen. Hören Sie jetzt besonders gut auf Ihren Körper und gönnen Sie sich kleine Auszeiten, wenn Ihnen danach ist. mp //



ÜBUNG: Meditation und Wechselatmung schenken Harmonie und Ausgleich

Machen Sie es sich in einem aufrechten Sitz gemütlich und schließen Sie die Augen. Beobachten Sie Ein- und Ausatmung. Wo nehmen Sie Ihren Atem wahr? Atmen Sie aus und schließen mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch, atmen Sie links zügig ein. Linkes Nasenloch mit dem Ringfinger schließen. Rechts langsam ausatmen. Dann rechts wieder einatmen, rechtes Nasenloch mit dem Daumen schließen; links ausatmen. Für den Atemrhythmus kann es helfen, einatmend bis vier zu zählen und ausatmend bis acht. Einige Runden wiederholen und der Übung kurz nachspüren.

ZYKLUS-YOGA



AUFBLÜHEN IM INNEREN FRÜHLING

Die Follikelphase, die etwa sechs bis zehn Tage dauert, steht für Aufblühen, Tatendrang und Kreativität. Der Körper baut neue Energie für den Zyklus auf. Die meisten Frauen fühlen sich während des inneren Frühlings kraftvoll, möchten Neues ausprobieren und haben Lust, sich zu verabreden. Genießen Sie dies und behalten Sie dabei stets die persönlichen Grenzen im Auge, um das richtige Maß zwischen Power und Ruhe zu finden.

ÜBUNG: Die Kobra hebt die Stimmung und macht Mut

Kommen Sie in die Bauchlage. Die Hände liegen neben der Brust, die Arme sind nah am Körper. Gleichzeitig sind die Beine lang, die Fußrücken berühren die Matte. Einatmend Kopf und Oberkörper heben, dabei kommt die Kraft aus dem unteren Rücken. Beckenboden gern sanft aktivieren. Der Blick ist nach vorne unten gerichtet, die Schultern entspannt lassen. Einige Atemzüge halten. Ausatmend ein Kissen mit den Händen formen, Stirn darauf ablegen und die Beine entspannen. (Nicht üben bei Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, Schwangerschaft.)



ENERGIEGELADEN IM INNEREN SOMMER

Während der Eisprungphase haben Frauen meist viel Power, sich allen Aufgaben des Alltags zu widmen. In dieser Hoch-Zeit fühlen sie sich besonders wohl: Energie, Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und Libido befinden sich auf dem Höhepunkt. Auch in die Yoga-Praxis können wir Energie bringen, etwa mit ausgedehnten Sonnengrüßen oder schwungvollen Sequenzen.

ÜBUNG: Die Kriegerin lässt uns Kraft und Energie spüren

Stellen Sie sich an den Anfang der Matte mit Blick nach vorne. Bringen Sie ausatmend den rechten Fuß einen großen Schritt nach hinten (eine Beinlänge); Fuß parallel zur hinteren Mattenkante aufgestellt und ca. 45 Grad eingedreht, das rechte Bein ist lang (beide Fersen sind in einer Linie). Einatmend die Arme auf Schulterhöhe anheben; die Handflächen zeigen nach unten. Ausatmend das linke Bein beugen, bis das Knie über dem Fußgelenk steht. Blicken Sie zielgerichtet nach vorne über die linke Hand hinweg. Mehrere Atemzüge lang halten und die Seite wechseln.

Beim Online-Anbieter [yogaeasy](https://yogaeasy.de) können Sie kostenfrei sieben Tage Yoga testen. Unter anderem gibt es auch ein Zyklus-Yoga-Programm. Mehr auf yogaeasy.de



FÜRSORGLICH IM INNEREN HERBST

Gemütlichkeit, Selbstfürsorge und Rückzug prägen die Lutealphase, die die Zeit ab nach dem Eisprung bis zur Menstruation beschreibt. Nach dem energetischen Hoch des Sommers wächst nun das Bedürfnis danach, den Blick wieder mehr nach innen zu richten. Sanfte Yoga-Übungen, die länger gehalten werden, wie Yin-Yoga, unterstützen das Bedürfnis nach Rückzug.

ÜBUNG: Das Krokodil entlastet den Rücken und lässt Energie fließen

In der Rückenlage die Beine hinter dem Becken aufstellen und die Arme seitlich ausbreiten. Mit der Ausatmung die Beine nach rechts kippen und ablegen; einige Atemzüge lang halten. Einatmend wieder in die Mitte kommen und auf der anderen Seite wiederholen. Anschließend beide Beine sanft zum Körper bringen, die Hände zum Beispiel auf den Schienbeinen ablegen und nachspüren.

Zyklus-Tracking

Die App und gleichnamige Methode NFP (Natürliche Familienplanung) dient der systematischen Beobachtung des Zyklus und kann auch als natürliche Verhütungsmethode sowie bei Kinderwunsch genutzt werden. Mehr Infos unter myntp.de

APP-TIPP