

## Bezüglich Menstruation

Von Geeta S. Iyengar

(Rundbrief Februar 2003 aus Pune. Geeta bekommt viele Fragen über das Wann, Wie und Warum der Yogapraxis während der Menstruation. Sie hat mich kürzlich darum gebeten, diese Antworten aufzubereiten und an alle zu schicken. Bitte leiten Sie diese Informationen weiter ... Herzlich, Stephanie Quirk (Sekretärin am Ramamani Iyengar Yoga Institut, Pune) – *Wir kommen der Bitten hiermit nach. M.*

### **Frage 1: Welche Asanas und Pranayamas kann man während der Menstruation ohne Gefahr üben?**

Vom ERSTEN TAG der Menstruation an, bis sie beendet ist, was vier bis sieben Tagen dauern kann, sollte man bei den Asanas bleiben, die Frauen gesund halten und den Fluß der Menses nicht verhindern. Die Haltungen müssen ausgewählt werden, die sie weder körperlich erschöpfen noch in ihrem Hormonenhaushalt stören.

Die **stehenden Vorwärtsdehnungen** wie Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Prasara Padottanasana, Parsvottanasana – am Besten mit dem Kopf gestützt – helfen während der Menstruation. Um den unteren Bauch weicher werden zu lassen, muß man sich zuerst mit langer Rumpfvorderseite aufrichten („Konkav-Rücken-Bewegung“), bevor man in die Endhaltung kommt. Diejenigen, die unter Gliederschmerzen, niedrigem Blutdruck, Energielosigkeit oder plötzlichem Abfall der Blutzuckerwerte leiden, sollten diese Haltungen jedoch nicht üben.

Ardha Chandrasana und Utthita Padangusthasana II helfen übermäßige Blutung einzudämmen und Rückenschmerzen und Bauchkrämpfe zu lindern. Wer mit Schmerzen im unteren Rücken, mit Ischiasbeschwerden oder Bandscheibenvorfall zu tun hat, sollte diese Haltungen zu ihre Liste dazunehmen.

Die **liegende Haltungen** wie Supta Virasana, Supta Baddhakonasana, Supta Svastikasana, Matseyasana, Supta Padangusthasana II (jeweils mit Stütze: Gurte, Kissen und Decken) entspannen die Muskeln und Nerven, die unter andauerndem Stress, Anstrengung und Irritation leiden. Diese Asanas helfen, das immerzu pochende, vibrierende Organ zu entspannen und zu verlangsamen, so daß ein Minimum an Lebenskraft verbraucht wird.

Die, die unter Atemlosigkeit, Schwere der Brüste, Wasser-Retention („Zurückhaltung“ im Gewebe), heftige Blutung, Bauchkrämpfe, mentale Irritation und Überstimulierung leiden, finden diese Haltungen sehr effektiv bei der Linderung und Lösung dieser Probleme.

Die **einfache Vorwärtsdehnungen** wie Adho Mukha Virasana, Adho Mukha Svastikasana, Janu Sirsasana, Triang Mukhaikapada in Paschimottanasana, Ardha Baddha Padma in Paschimottanasana, Marichiyasana, Parsva Upavisthakonasana, Adho Mukha Upavisthakonasana ruhend ausgeführt stoppen das übermäßige Bluten, besänftigt den Bauch und schafft Erholung für die pochenden Gehirnzellen. Diese Asanas helfen auch die, die unter Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, übermäßige Blutung, Bauchkrämpfe und Erschöpfung leiden.

Die **sitzende Asanas** wie Svastikasana, Virasana, Padmasana, Baddhakonasana, Upavisthakonasana, Gomukasana, Mulabandhasana usw. helfen Verspannung und Stress zu entfernen. Es ist eine Zeit, in der man sich mit den Knien, mit der rückseitigen Beinmuskulatur, mit den Leisten, Knöcheln und Zehen beschäftigen kann, um sie zu schmieren, dehnen und beugen, so daß die Gelenke gelockert werden und die Schwellung und der Schmerz beseitigt werden. Wenn die Beine besänftigt werden, wird auch das Gehirn beruhigt.

Während der Menstruation gibt es Zeit für Frauen, die arthritische Schmerzen haben, an ihre Schultern, Elbogen und Handgelenken zu arbeiten. Sie sollten dazu Parsva Baddha Hastasana, Paschim Namakarasana, Gomukasana (Armhaltung) und die „Seilhaltung 1“ üben.

Die, die unter Arthritis, rheumatischen Schmerzen und Gelenkschwellungen leiden, können ausreichend Zeit damit verbringen, langsam und allmählich die Gelenke zu befreien, ohne aggressiv oder überschnell zu sein.

Die, die Virasana und Padmasana nicht üben können, können hier nicht-aggressive Energie investieren, weil sie in der Phase genügend Zeit haben und sich nicht beeilen müssen, um ihr tägliches Übungsprogramm zu absolvieren.

Um eine ausreichende organische und nervliche Erholung zu erreichen, muß man Viparita Dandasana und Setubandha Sarvangasana üben. Sie helfen, das Gehirn, den Brustkorb, die Lungen und das Herz zu energetisieren und stimulieren und ein hormonelles Gleichgewicht im Drusensystem zu schaffen.

Man kann Savasana sowie Ujjayi und Viloma Pranayama in Savasana üben. Sollte die Menstruation keinerlei Schmerzen, Kopfschmerzen, Irritation, Angst, Atemlosigkeit oder Depression verursachen, kann man Ujjayi und Viloma Pranayama im Sitzen üben.

Unter all diesen Asanas, nur um die Gesundheit während der Menstruation zu sichern, sollte man die liegenden Haltungen, die Vorwärtsdehnungen, Viparita Dandasana und Setubandha Sarvangasana und Pranayama im Savasana als „Kurzform“ üben, auch wenn das normalerweise eineinhalb bis zwei Stunden in Anspruch nimmt.

#### **Frage 2: Welche Asanas und Pranayamas sollten vermieden werden?**

Man sollte Umkehrhaltungen vermeiden wie Adho Mukha Vrksasana, Arm-Balance-Haltungen wie Bakasana, Rückbeugen wie Urdhva Dhanurasana, Kapotasana und die Körperverknötungen wie Yoganidrasana und Eda Pada Sirsasana und das Anspannen des Bauches in Navasana und Jathara Parivatasana.

Man sollte Pranayama im Sitzen vermeiden. Sollte man aber doch so üben, dann nicht länger als fünfzehn Minuten. Vermeide Antara und Bahaya Kumbhaka, Uddiyana und Mula Bandha, Bhastrika, Kapalabhati und Mahamudra.

#### **Frage 3: Welche Asanas sind für Patienten zulässig, die ihr eigenes therapeutisches Asana-Programm haben?**

Diese Frage reißt eine große Spannweite auf, doch ich versuche wenigstens ein paar Sachen anzudeuten. Wenn sie Wirbelsäulenprobleme haben, können sie die stehenden Asanas üben, allerdings kurzer gehalten, um Ermüdung zu vermeiden. Sie müssen schauen, daß sie die notwendige Stütze für ihren Rücken, Brustkorb, Beine usw. organisieren, um an ihrem spezifischen Problembereich zu arbeiten.

Auch bei der Seil-Arbeit müssen sie mit Unterstützung für Schulter, Nacken oder Rücken arbeiten. Die offenen Drehhaltungen wie Bharadvajasana, Marichyasana können geübt werden, da der Bauch nicht gedrückt wird. Die anderen Drehungen mögen unangemessenen Druck gegen die Eierstöcke, Gebärmutter und Scheide verursachen und sollten vermieden werden. Die anderen Haltungen, die oben für die Menses empfohlen werden, können geübt werden, sofern sie nicht bzgl. ihres Problems kontraindiziert sind.

#### **Frage 4: Warum sollten keine Umkehrhaltungen während der Periode geübt werden?**

Während der Menstruation würden Umkehrhaltungen den Blutabfluß unterbrechen. Die, die das aus Enthusiasmus oder Abgestumpftheit versucht haben, werden bemerkt haben, wie der Fluß plötzlich angehalten wurde. Dies ist sicherlich nicht der Gesundheit dienlich, da es zu Fasergeschwulsten, Zysten, Endometriosis und Krebs führen kann. Es beschädigt das System.

Nach Ayurveda soll alles im Körper, was auszuschleiden ist, auch ausgeschieden werden und nicht zurückbehalten. Man darf kein Urin, Kot, Schleim usw. zurückbehalten, da das Substanzen sind, die ausgeschieden werden müssen. Diese werden als *mala* benannt – das, was ausgeschieden werden muß. Sollten sie im Körper bleiben, so laden sie alle Krankheiten ein.

Während der Menstruation muß man körperliche Anstrengung einschließlich Laufen, Tanzen oder schwere Hausarbeit verringern. Der Körper verlangt Rast und Erholung und man muß das liefern.

Die Umkehrhaltungen haben ihre eigene Eigenschaften. Diese Kategorie von Asana stoppt den Fluß der Menses und, während der Schwangerschaft geübt, hält den Foetus sicher und gesund. Für solche, die Fehlgeburten gehabt haben, erweisen sich diese Asanas als ein Segen. Für solche, deren Periode länger als fünfzehn Tage dauert, ist es zulässig, daß sie ab der zwölften Tag mit Umkehrhaltungen beginnen, obwohl der Fluß unvermindert weiter fließt. Die Umkehrhaltungen werden die Blutung stoppen. Selbstredend muß man die Ursache für solch eine lang andauernde Periode wissen und diese Krankheit mit anderen Asanas in der Nicht-Periode-Phase behandeln. Nichtsdestoweniger, daß der Fluß angehalten werden kann, ist Fakt. Wenn eine Frau die Periode während des Eisprungs bekommt, werden die Umkehrhaltungen wie Medizin angewandt.

Nach dem Menstruationszyklus beginnt die Praxis von Asana mit Umkehrhaltungen, da sie die großen Heiler für das Fortpflanzungssystem sind. Sie bringen schnell das hormonelle Gleichgewicht.

Vor diesem Hintergrund bezüglich der Wirkung von Umkehrhaltungen, braucht man nicht über ihrem Einsatz während der Periode zu zweifeln. Und doch, wenn man wegen Halsstarrigkeit oder einer übertriebenen und falschen Auffassung von Disziplin sie trotzdem übt, könnte man einen schweren Preis zahlen, später, wenn nicht sofort.

**Frage 5: Ist es unbedenklich, nach dem dritten Tag in der eigenen Praxis oder bei Yoga-Seminaren Umkehrhaltungen zu üben?**

Eine Frau sollte keine so dumme Frage stellen. Der Fluß muß vollständig beendet sein. Es ist nicht eine Frage von drei oder vier Tagen. Der Fluß muß zu Ende sein. Ob es ein Seminar ist oder Intensiv-Kurs mit irgendeinem Lehrer oder ein Kongress, man muß seine Gesundheit schützen.

Sobald der Fluß aufhört, beginne mit Umkehrhaltungen. Nehme dir nicht plötzlich die Stehhaltungen, Rückbeugen oder Balance-Haltungen vor. Bedenke, daß du soeben das ungeborene Kind geboren hast, da die Menstruation die Beerdigung des ungeborenen Kindes genannt wird!

**Fragen 6, 7 und 8: Über Menstruation und Asana-Prüfungen in der Lehrer-Ausbildung.** Antworten auf Anfrage.