



5 Posen für die Wechseljahre mit Paula Hines

Yin Yoga ist eine beruhigende, meditative Praxis, die ihre Wurzeln in der chinesischen Philosophie des Taoismus hat. In dieser überwiegend bodengestützten Praxis erlauben wir uns normalerweise, etwa drei bis fünf Minuten in jeder Haltung zu sein. Während es körperlich darum geht, tiefer in das Bindegewebe des Körpers vorzudringen, werden energetisch die Meridiane (Energiebahnen), durch die unser Qi (Lebenskraft oder Energie) fließt, in den von uns geübten Posen stimuliert. In der chinesischen Medizin werden unsere Organe mit unseren Emotionen und dem komplizierten Netzwerk in Verbindung gebracht, das die Meridiane in unserem Körper bilden. Die Bedeutung des Nieren-Qi in den Wechseljahren In …



Yin Yoga ist eine beruhigende, meditative Praxis, die ihre Wurzeln in der chinesischen Philosophie des Taoismus hat. In dieser überwiegend bodengestützten Praxis erlauben wir uns

normalerweise, etwa drei bis fünf Minuten in jeder Haltung zu sein. Während es körperlich darum geht, tiefer in das Bindegewebe des Körpers vorzudringen, werden energetisch die Meridiane (Energiebahnen), durch die unser Qi (Lebenskraft oder Energie) fließt, in den von uns geübten Posen stimuliert. In der chinesischen Medizin werden unsere Organe mit unseren Emotionen und dem komplizierten Netzwerk in Verbindung gebracht, das die Meridiane in unserem Körper bilden.

Die Bedeutung des Nieren-Qi in den Wechseljahren

In der chinesischen Kultur gelten die Wechseljahre als positiver Übergang zu einem Ort der Erneuerung, neuer Möglichkeiten und Weisheit – unserem zweiten Frühling (Postmenopause). In der chinesischen Medizin werden Wechseljahrsbeschwerden als ein Ungleichgewicht in unserem inneren Yin und Yang angesehen und die Wechseljahre werden hauptsächlich als Nieren-Yin-Mangel angesehen. Die Nieren spielen eine entscheidende Rolle im Alterungsprozess, indem sie das Gleichgewicht unseres Yin/Yang und die Kühlung unseres Körpers kontrollieren. (Bestimmte häufige Symptome wie dünner werdendes Haar, Osteoporose, Hitzewallungen und Wut zum Beispiel werden mit übermäßiger Hitze in Verbindung gebracht.) Außerdem wirkt sich übermäßiger Stress auf die Nieren aus. Einige Symptome, die mit einem geschwächten Nieren-Qi verbunden sind, sind Gehirnnebel, Tinnitus, Konzentrationsschwierigkeiten und Dranginkontinenz. (Die Nieren sind der Yin-Partner der Blase und regulieren das Gehirn und das Knochenmark, wobei letzteres mit dem Verlust der Knochendichte zusammenhängt – d. h. einem erhöhten Osteoporose-Risiko – wenn wir älter werden. Die Ohren sind das Sinnesorgan der Niere und Angst ist die verbundene Emotion, die als Angst erscheinen kann, ein weiteres häufiges Symptom.) In Bezug darauf ist hier auch eine Leber-Qi-Stagnation und der Rückgang der Milzfunktion impliziert. Nur einige der zusätzlichen Wechseljahrsbeschwerden, die sich dadurch manifestieren können, sind Scheidentrockenheit, Schlaflosigkeit, Verstopfung

und trockene Haut, Haare und Nägel.

Warum Yin Yoga in den Wechseljahren?

Wenn wir all dies bedenken, wird klarer, warum es in unseren Wechseljahren besonders wichtig ist, sich um unsere Nierenenergie zu kümmern. Yin Yoga ist von Natur aus eine kühlende Praxis, die wir anwenden können, um einen Teil der oben erwähnten überschüssigen Hitze auszugleichen. Yin Yoga kann uns auch helfen, von einem gestressten (Sympathikus) Zustand in einen ruhigen (Parasympathikus) Zustand überzugehen – dies ist sehr hilfreich, da Stress die Nieren negativ beeinflusst und es bekannt ist, dass Stress die Symptome der Menopause verschlimmern kann. Vor diesem Hintergrund zielen die Posen in der folgenden Yin-Sequenz hauptsächlich auf die Meridianlinien der Niere sowie auf Leber und Milz ab.

Liegender Schmetterling

**Empfohlene Requisiten: Ein Krafttack, zwei Korksteine.
(Optional: (Link entfernt))**

Wie man: Erstellen Sie eine Neigung, indem Sie Ihr Polster wie abgebildet auf zwei Steine stützen. (Wenn Sie es vorziehen,

mehr von einer Rückbeuge einzuladen, stützen Sie Ihr Polster mit einem Stein ab oder lassen Sie die Blöcke ganz weg und verwenden Sie nur das Polster.) Setzen Sie sich an das untere Ende Ihres Polsters und legen Sie sich vorsichtig zurück, so dass Ihr Oberkörper ist unterstützt. Bringen Sie die Sohlen aus

Ihre Füße zusammen und lassen Sie Ihre Knie zu beiden Seiten fallen, um Ihre Schmetterlingsform zu bilden. Wenn Sie hier ein Augenkissen verwenden, können Sie es über Ihre Augen legen oder alternativ entlang Ihrer Stirn und Augenbrauenlinie auflegen. Lassen Sie sich für 1 bis 5 Minuten hier sein.

Libelle

Empfohlene Requisiten: Ein Kraftakt. (Optional: ein flacher Block oder gefaltete Decke zum Sitzen.)

Wie man: Setze dich auf deine Matte und strecke deine Beine so weit aus, wie es sich für deine Hüften angenehm anfühlt.

(Wenn es bequemer ist, Ihre Hüften hier anzuheben, setzen Sie sich auf einen flachen Block oder eine gefaltete Decke.) Legen Sie ein Polster zur Unterstützung vor sich und lassen Sie Ihren Oberkörper von Ihren Hüften aus in eine Vorwärtsbeuge gehen. Erlaube deiner Wirbelsäule, sich zu runden und deinem Nacken, sich zu entspannen. Abhängig von Ihrer Flexibilität möchten Sie vielleicht Ihren Oberkörper auf Ihrem Polster ablegen oder es verwenden, um Ihre Unterarme wie gezeigt abzustützen. Erlauben Sie sich zwischen 1 und 5 Minuten hier zu sein.

Schlafender Schwan

Empfohlene Requisiten: Ein Booster, a Korkziegel und ein (Link entfernt)

Wie man: Platzieren Sie eine Unterlage etwa auf halber Höhe Ihrer Matte. Setzen Sie sich mit den Sohlen beider Füße auf Ihre

Matte vor sich auf Ihr Polster. Senken Sie Ihr linkes Knie vorsichtig in Richtung Matte und strecken Sie Ihr rechtes Bein nach hinten in Ihre Schwanenposition. Um in Sleeping Swan zu wechseln, senken Sie Ihren Oberkörper und legen Sie Ihre Stirn auf einen Ziegelstein. (Wenn Sie hier lieber eine Polsterung für Ihre Stirn hinzufügen möchten, legen Sie ein Augenkissen auf den Stein.) Lassen Sie Ihre Unterarme bequem auf Ihrer Matte vor sich auf einem kleinen Polster ruhen. Lassen Sie sich zwischen 1 und 5 Minuten lang hier verweilen, bevor Sie es auf der anderen Seite für die gleiche Dauer wiederholen.

Inversion mit Bolster Support

Empfohlene Requisiten:Ein Krafttakt. (Optional: ein Gürtel wenn Beine hochgelegt werden)

Wie man: Platzieren Sie eine Unterlage etwas mehr als auf halber Höhe Ihrer Matte. Setzen Sie sich mit beiden Fußsohlen

flach auf Ihre Matte und lassen Sie hinter sich mehr Platz auf der Matte. (Wenn Sie hier einen Gürtel verwenden, um Ihre Beine zu stützen, erstellen Sie eine Gürtelschleife, die hüftbreit ist, und schieben Sie Ihre Füße durch die Schleife. Legen Sie die Gürtelschleife entweder auf der Mitte der Wade oder der Mitte des Oberschenkels ab.) Platzieren Sie Legen Sie Ihre Handflächen hinter sich auf Ihre Matte, sodass Ihre Arme Sie stützen können, während Sie Ihre Hüften anheben, leicht nach vorne gleiten und Ihr Kreuzbein (Rückseite Ihres Beckens) auf dem Polster ablegen. Senken Sie Ihre Schultern und den oberen Rücken vorsichtig auf Ihre Matte, sodass Sie sich in einer gestützten Brückenposition befinden. Vielleicht möchten Sie hier bleiben oder Sie können Ihre Beine in die Luft heben. Die Arme können an Ihrer Seite ruhen oder die Handflächen auf den Unterbauch legen. Alternativ können Sie die Arme hinter sich auf Ihre Matte strecken oder Ihre Arme in Kaktusform auf den Boden legen. Je nachdem, ob Ihre Beine hochgelagert sind oder nicht, lassen Sie sich 1 bis 5 Minuten lang hier sein.

Savasana

Empfohlene Requisiten: Ein Krafttack, zwei Decken, ein kleines rechteckiges Kissen, ein Augenkissen, a (Link entfernt)

Schließen Sie mit einer abschließenden Entspannung ab. Die Verwendung von Requisiten (wie gezeigt) ist optional, aber sie

helfen, die Bedingungen für eine tiefere Entspannung Ihres Körpers zu schaffen. In unseren Wechseljahren wird es noch wichtiger, ausreichend und qualitativ hochwertige Erholung zu bekommen, um unseren Übergang zum zweiten Frühling (nach der Menopause) zu unterstützen, und Ruhe hilft, das Nieren-Qi zu unterstützen. Ohne ausreichende Erholung können wir auch anfälliger für die üblichen Wechseljahrsbeschwerden wie Lethargie und Müdigkeit sein. Wenn Sie Zeit haben, gönnen Sie sich hier bis zu 20 Minuten Ruhe.

(Link entfernt)

Finden Sie mehr heraus und kontaktieren Sie Paula über ihre Website (Link entfernt)

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki