

Christine Ranzinger

Yoga

ein Leben lang

Ein Übungsratgeber
für Frauen

Synergia 

Yoga – ein Leben lang

Christine Ranzinger

Yoga – ein Leben lang

Ein Übungsratgeber für Frauen

Synergia 

1. Auflage, 2018

Erschienen im Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf
eine Marke der Sentovision GmbH
www.synergia-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten
Copyright 2017 by Synergia Verlag

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Roßdorf

Vertrieb durch Synergia Auslieferung
www.synergia-auslieferung.de

Printed in EU

ISBN-13: 978-3-906873-68-8

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Stille finden	11
Persönliches	14
Stadien im Leben einer Frau	17
Exkurs: Grundlagen der TCM	21
Was Yin und Yang für ihre Yoga-Praxis bedeuten können	28
Bevor wir mit dem Yoga beginnen ... Tipps für die Praxis	30
Übung: Ritual zum Beginn und Ende	33
Die Atmung im Yoga	34
Übung: Den Atmen spüren	35
Weiterführende Atemtechniken	37
Entspannung im Yoga	42
Übung: Zentrierende Haltung .../Entspannung mit Atem-Mantra	43
Meditation: Innere Zuflucht	47
Anfangsreihen	48
A. Aufwachen und Zentrierung	48
B. Kleiner Bewegungszyklus	55
C. Kuscheset	59
Basis-Reihen Yin-Flow und Yang-Flow	65
Terminologie	66
Yin-Flow	67
Yang-Flow	86
Frühlingserwachen	98
Exkurs: Anatomie des weiblichen Beckens	100
Yoga-Set für junge Frauen	102
Meditation: So'Ham	117
Übung: Freie Bewegung mit Musik	119
Blütezeit	120
Exkurs: Der weibliche Zyklus aus biologischer Sicht ...	121
5 Phasen des weiblichen Zyklus	125

5-Phasen-Yoga	128
Phase 1 – Yoga für eine gesunde Menstruation	128
Phase 2 – Yoga für die „Tage nach den Tagen“	137
Phase 3 – Yoga für die Zeit des Eisprungs	145
Phase 4 – Yoga f....	160
Phase 5 – PMS	172
Meditation: Herzöffnung	187
Zeit der Reife	189
Kinderwunsch und Fruchtbarkeit	191
Exkurs: Kinderwunsch und Fruchtbarkeit aus Sicht der TCM	192
Meditation: Inneres Kind	203
Schwangerschaft	204
Exkurs: Schwangerschaft aus Sicht der TCM	204
Atmung in der Schwangerschaft	223
Wenn das Baby da ist ...	227
Yoga für Mutter und Baby	228
Beckenboden	233
Übung: Dein eigenen Klang finden	241
Meditation: MA	242
Meditation: Freiheit	243
Die Saat ernten – Klarer Herbst	245
Exkurs: Die Wechseljahre aus biologischer Sicht ...	247
Yoga für die Wechseljahre	252
Meditation: Das innere Lächeln	271
Altersweisheit bringt Lebensmut – Golden Age	275
Yoga für das Golden Age	278
Gelenk-öffnendes Yoga-Set	279
Yoga auf dem Stuhl	282
Tanz der Mudras	285
Meditation: SA TA NA MA	290
Meditation: Zum Ausklang	291
Zum Geleit	294
Anhang Literatur	296

Vorwort

Ein Frauenleben wird durch Zyklen recht deutlich geprägt. In der alten Philosophie des Yoga kommen diese nicht vor. So lag es nahe, dass heutige Yogalehrerinnen diese Besonderheit erforschten und weiter erkunden. Christine Ranzinger, die seit Jahrzehnten Yoga lehrt und sich jeden Winter in eine Weiterbildungszeit nach Asien verabschiedet, gehört zu diesen forschenden, neugierigen, wachen Yogalehrerinnen.

Seit Kindheit fasziniert sie der menschliche Körper mit seinen komplexen Bewegungsmöglichkeiten. In Ost und West liess sie sich ausbilden, lernte Konzepte westlicher wie östlicher Naturheilkunden und lässt diese in ihren Unterricht wie auch in dieses Buch einfließen.

Als Yogalehrerin mit Kursen in Bürokomplexen, Fitnesszentren, Gesundheitseinrichtungen, Heilpraxisausbildungen, Volkshochschulen möchte sie ihren Teilnehmenden, von denen der Grossteil Frauen sind, Förderliches für die Gesundheit mitgeben.

In der Neuauflage ihres Buchs „Yoga und Frauenzyklen“ stellt sie ihr gesammeltes Wissen vor. Christine Ranzinger schöpft aus den Erfahrungen ihres jahrzehntelangen Übens und des fast ebenso langen Unterrichtens. Aus dieser Fülle können die Leserinnen das für sie Passende wählen. Präzise Übungsbeschreibungen mit Hinweisen zu Variationsmöglichkeiten locken zum Nachahmen. Spürbar wird, dass die Autorin selbst nicht nur Lehrende, sondern weiterhin eine Übende und Forschende ist. Was sie vorschlägt, hat sie selbst ausprobiert und in einen Bezug zur chinesischen wie auch zur westlichen Medizin gebracht. Bewegung und Haltung, Ruhe und Meditation, Stärkung und Vertiefung, Ernährung und Erholung, Kräftigung und Entspannung – zu all diesen Themen gibt sie Hinweise und Tipps.

Ich freue mich, dass Christine, die ich aus frauenbewegten Zeiten kenne, ihre Erfahrungen grossherzig in ihren Büchern und Kursen teilt. Wenn sie ab und an spontan in meinen Luna Yoga Workshops auftaucht, ergeben sich aus dem Anknüpfen an altes Yoga und neue Forschungen fruchtbare Verbindungen. Tradition betrachtet sie frisch und munter, lässt weg, was nicht förderlich ist, fügt hinzu, was heilsam wirken kann.

Möge das Buch seine Leserinnen beglücken und Christine in ihren winterlichen Auszeiten immer wieder Neues entdecken.

Glückauf und OM Shanti

Von Herzen

Adelheid Ohlig
Begründerin des Luna Yoga
www.luna-yoga.com

München, 2018-07-12



Stille finden

Leib und Seele nähren

Yoga ist ein wunderbarer Weg der Selbsterfahrung, der den Körper kräftigt und die Seele nährt. Er wurde ursprünglich vor über 4000 Jahren entwickelt, um die Männer des alten Indiens zu lehren, während der Meditation gerade und aufrecht zu sitzen. Yoga praktizierende Frauen waren damals vermutlich eher eine Seltenheit. Das hat sich im Laufe der Jahrhunderte gewandelt. Besonders in Europa und Amerika gibt

es wesentlich mehr Frauen als Männer die Yoga praktizieren – und es gibt auch mehr Yogalehrerinnen als Yogalehrer. Ob das daran liegt, dass Frauen weniger Angst vor Veränderung haben, weil sie durch ihren monatlichen Zyklus und andere frauenspezifische Rhythmen mehr „im Fluss“ sind als manche Männer? Oder sind sie weniger leistungsorientiert, und dadurch mehr bereit dazu, nach innen zu fühlen? Ich bin mir da nicht sicher. Aber ich weiß, dass Yoga gerade in Zeiten des Wandels unglaublich hilfreich ist.

In jedem Frauenleben gibt es Erfahrungen, die sich generationenübergreifend seit Jahrtausenden wiederholen: die Pubertät, in der das Mädchen zur Frau wird und eigene Erfahrungen sammelt, die Zeit der Fruchtbarkeit, in der die Frau die Entscheidung trifft, ob ihr Kinderwunsch oder Karriere wichtiger ist, sowie bei vielen Frauen Schwangerschaft und Entbindung. Anschließend die Wechseljahre, in denen der Körper seine Reproduktionsfunktion einstellt und in denen viele Frauen ihnen wichtige Lebensinhalte mit neuer Radikalität (er)leben. Und die Jahre des Älter- und Altwerdens, die gerade in unseren Breitengraden, gesellschaftlich bedingt, eine Herausforderung darstellen können. Weitestgehend beleuchte ich diese diversen Lebensabschnitte sowohl aus eigener Erfahrung als auch aus der Sicht der Chinesischen Medizin (TCM), und unter der Berücksichtigung der biologischen Vorgänge im weiblichen Körper. Es werden Yogaübungen und Wege aufgezeigt, die in den unterschiedlichen Zusammenhängen hilfreich sein können. Ein besonderes Kapitel ist auch dem Menstruationszyklus gewidmet, der 30 bis 40 Jahre lang Teil unseres Lebens ist. Es stellt Ihnen Übungen vor, die den einzelnen Zyklusphasen angepasst sind – während der Menstruation braucht der Körper beispielsweise oft andere Übungen als zur Zeit des Eisprungs. Sie finden auch für dieses Thema eine Fülle von Folgen, die Sie für Ihr eigenes Yoga-Üben inspirieren können.

Als Frauen brauchen wir eine Art des Übens, die unsere Gefühle und körperlichen Bedürfnisse einschließt, so dass wir an deren Wurzel die lebendige Stille entdecken können, die unser aller Wesensgrund ist. Das bedeutet für mich, dass wir uns unserer Intuition öffnen, und das Üben

an unsere körperlichen Bedürfnisse anpassen. Die meisten Übungsfolgen in diesem Buch haben sich aus meiner persönlichen Praxis entwickelt, und somit auch immer wieder einmal verändert. Deshalb kann es sein, dass die Bezeichnungen der Übungen manchmal variieren, und nicht immer identisch sind mit denen aus meinen anderen Büchern, oder mit den traditionellen Namen der Yogahaltungen. Lassen Sie sich dadurch nicht stören. Vielleicht fällt Ihnen während des Übens auch der eine oder andere neue Name für eine Übung ein. Manchmal ist im Text für die Zeitdauer der Übung eine bestimmte Anzahl von Atemzügen angegeben. Diese verstehe ich lediglich als Richtlinie und Wegweiser. Meistens ist es an der Zeit, die Seiten (links/rechts), oder auch die Übung zu wechseln, wenn wir mit den Gedanken nicht mehr bei der Atmung sind, und an etwas anderes denken. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie auf beiden Körperhälften ungefähr für die gleiche Zeitdauer üben.

Am Ende der meisten Kapitel finden Sie eine kurze Zusammenfassung der Übungen sowie ein Kurzprogramm für Ihre individuelle Praxis. Zum Übergang der Kapitel gibt es Meditationen, die Ihre Yogapraxis begleiten und vertiefen können. Experimentieren Sie damit, sich diese auf einen geeigneten Tonträger zu sprechen. Es kann sehr berührend und aufregend sein, sich vom Klang der eigenen Stimme in die Praxis von Meditation geleiten zu lassen. Das Nervensystem von Frauen ist sehr empfänglich, und deshalb empfehle ich Ihnen, Ihre Yogapraxis als einen sicheren Ort zu kultivieren, in dem Sie diese Empfänglichkeit verarbeiten und integrieren können.

Wählen Sie stets die Übungsfolgen, die Sie gerne machen. Was wir lieben und gerne tun, lässt uns beständig sein. Fühlen Sie sich frei, zu improvisieren, und greifen Sie dabei immer wieder einmal auf das Gerüst der vorgegebenen Übungsfolgen zurück. Diese können Sie wie eine gute Freundin für eine gewisse Zeit begleiten – so als ob wir zunächst die Schritte eines Tanzes erlernten, ehe wir uns der Energie der Shakti-Kraft öffnen, die unseren Körper bewegt.

Die Natur hat uns so gestaltet, dass wir im körperlichen Zustand der Freude erblühen. Mit Yoga können wir diese Freude aufwecken und

nähren, und dabei wird jede Zelle, jede Pore unseres Körpers und unserer Seele, erfüllt und lebendig. Etwas tief in uns – dieser ursprüngliche Ort jenseits unserer Alltagspersönlichkeit – wird befriedigt und kann sich entfalten, wie ein Tier, das aus dem Winterschlaf erwacht, wie eine Knospe, die sich ins Licht der Sonne öffnet. Wir finden in Kontakt mit unserem Körper, mit unserem Rhythmus, mit unseren eigenen Gefühlen. Gehen Sie es entspannt an, und nehmen Sie die Zeit für sich selbst ebenso wichtig, wie die Verabredung mit Ihrem Allerliebsten, mit der besten Freundin. Lösen Sie sich von dem Druck, etwas erreichen zu müssen. Öffnen Sie sich stattdessen in den Rhythmus Ihrer Atmung, in die Umarmung des Lebens, und genießen Sie den Raum der stillen Begegnung mit sich selbst. Dort beginnt aus meiner Sicht der Weg des Yoga.

Das Leben ist eine unablässige Gelegenheit für mehr Verbindung, Klarheit und Liebe, und Yoga schenkt uns eine der schönsten Möglichkeiten, diesen Prozess zu begleiten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Glück und Erfolg, für Ihr Yoga, und für Ihr Leben.

Von Herzen.

Christine Raubinger



Persönliches

Weil wir uns auf eine längere gemeinsame Reise begeben, möchte ich mich Ihnen zuerst einmal vorstellen: Ich heiße Christine Ranzinger und lehre seit Anfang der 80er Jahre Yoga in München. Als ich damit begann, waren mir viele der Zusammenhänge und Verknüpfungen verschiedener Yoga-Wege und alternativer Gesundheitssysteme wie beispielsweise der Chinesischen Medizin – infolge als TCM bezeichnet – noch nicht bewusst. Ich fühlte, dass es Zusammenhänge gab, aber ich konnte dieses Wissen noch nicht näher benennen. Dies trieb mich recht frühzeitig an, zu forschen und zu experimentieren, was bis heute ein Teil meines Wesens geblieben ist. Ich war damals in den Zusammenhängen der Münchner Frauenbewegung „zu Hause“, und so war es schon immer eines meiner Anliegen, einen frauenspezifischen Yoga zu vermitteln.

Dieser Ansatz führte mich neben Aufenthalten in der Schweiz bei Elisabeth Haich und traditionellen Yogaausbildungen zu dem von Adelheid Ohlig entwickelten *Luna Yoga*®, in den Dao Garden zu Mantak Chia, zu Sara Avant Stover und dem *Way of the Happy Woman*®, oder auch zum Yin Yoga bei Sarah Powers. Ich fand neue Sichtweisen auf die Weisheit der TCM und neue Ideen, diese in traditionelle Formen und Abläufe des Hatha Yoga zu integrieren. Weil ich jedes Jahr eine Fortbildung oder ein Yoga Retreat für mich selbst mitmache – und das seit vielen Jahren – könnte ich hier noch viele Namen und Lehrer erwähnen, die mich prägen. Ihnen allen möchte ich an dieser Stelle von Herzen danken. Ebenfalls von Herzen dankbar bin ich, dass ich – ebenfalls seit vielen Jahren – jährlich für einige Monate nach Indien und/oder Südostasien reisen darf, und an dem einen oder anderen Ursprungsort von Yoga und Meditation in deren Essenz eintauchen kann, und dort die Zeit und den Raum habe, tiefer zu gehen, neue Türen in die Meditation und in den Zustand des Yoga zu erforschen, und auch das eine oder andere Rohmanuskript für meine Bücher fertigstellen kann.

Das Buch, das Sie jetzt in Ihren Händen halten, ist eine neue Auflage meines ursprünglich zweiten Buchs „Yoga und Frauenzyklen“. Es war – und ist – mir ein sehr tiefes Anliegen, ein Buch über die frauenspezifischen Zyklen und Rhythmen und die dazu gehörige Yogapraxis nach den Richtlinien der TCM zu gestalten. In diesem Prozess habe ich viel geforscht, mich mit Freundinnen und Fachkräften ausgetauscht, und dabei viel Wissenswertes dazu gelernt, so dass ich Ihnen hier persönliche Sicht-, verbunden mit alten Yogaweisen, präsentieren kann.

Nun denn, die Jahre vergehen, und wenn ich auch scheinbar älter, und manchmal etwas langsamer, werde, fühle ich mich meistens doch nicht so. Dafür bin ich dankbar. Wenn ich zufällig einmal in den Spiegel schaue, und meine Kontaktlinsen nicht in den Augen habe, schleichen sich die ersten grauen Haare und Falten in mein Bewusstsein, und eigentlich freue ich mich darüber. Yoga ist zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden – sowohl als private Gesundheitsvorsorge und Seelenpflege, wie auch zur Sicherung meiner beruflich-materiellen Existenz. Ich vertraue heute immer mehr auf die Lebendigkeit, die mich

durchströmt, und die mich jeden Tag aufs Neue zu der Übung führt, die ich gerade brauche – immer als Antwort auf die Bewegung meines Lebens, und immer als wunderbarer Ausgleich.

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal allen meinen Dank aussprechen, die ihre Erfahrungen und ihr Wissen mit mir geteilt und direkt oder indirekt an diesem Buch mitgewirkt haben – besonders denjenigen, die sich so bereitwillig als Fotomodelle und auch als Fotografinnen, für die erste wie auch für die jetzige Ausgabe, zur Verfügung gestellt haben. Es war und es ist mir ein Anliegen, dass alle Bilder lebendig wirken, und so, dass sich auch „ganz normale“ Frauen mit ihnen identifizieren können. Ich wollte weg von scheinbar nie älter werdenden Frauenkörpern aus diversen Zeitschriften, hin zum individuellen, für jede nachvollziehbaren, Ausdruck in den Yoga-Posen. Ich hoffe, dass uns das in der Art gelungen ist, dass Sie sich mit unseren Bildern wohlfühlen.

Ich freue mich, dass meine – leider viel zu früh verstorbene – Lehrerin und Freundin Gabriele Gries-Huffener (Gauri Devi) durch ihre Bilder noch einmal mit in diesem Buch vertreten ist. Meiner Mutter danke ich für ihre Offenheit, sich mit künstlicher Hüfte und ebensolchem Knie an eines der hier vorgestellten Yogaprogramme zu wagen. Vor allem aber danke ich dem Leben in diesem wunderbaren Frauenkörper, dessen Rhythmen mich immer wieder mit dem Puls des Lebens verbinden und zu mir selber zurückbringen.

Stadien im Leben einer Frau

Yoga und TCM gründen in der Beobachtung der Natur. Im Yoga weisen die Tiernamen vieler Yogahaltungen darauf hin. In der Chinesischen Medizin wird das noch ein wenig deutlicher, denn dort ist vereinfacht gesagt der Wechsel der Jahreszeiten die Grundlage dieses Systems. Die Lebensstadien der Frau werden dort in 7-Jahres-Stufen gemessen.

Junge Frauen zwischen dem 14. und 21. Lebensjahr befinden sich aus Sicht der TCM in der dritten Entwicklungsphase. Während dieser Zeit werden sie langsam erwachsen, und erwachsen werden ist manchmal nicht einfach. Oft zerstückelt ein äußeres Idealbild die sich entfaltende psychologische Struktur, und es fällt schwer, die eigene Stimme zu hören. Nun geht es darum, Vertrauen in die eigene Kraft zu entwickeln, den eigenen Zyklus und die eigenen Vorlieben und Abneigungen zu erforschen und Grenzen auszuloten. Das Mädchen muss seinen eigenen Weg finden, was manchmal bedeuten kann, sich gegen die Meinung von Eltern und Autoritäten durchzusetzen, um sich aus der Kindheit zu lösen. Eine wöchentliche Yogastunde kann Struktur und geschützten Rahmen geben, erwachsene Frauen können Vorbild sein und Anregungen bieten zu Austausch und Selbsterforschung, und dabei unterstützen, in ein gesundes Gefühl für den eigenen Zyklus hineinzuwachsen. Dieser Phase ist das Kapitel *Frühlingserwachen* gewidmet.

Die Frau in der Blüte ihres Lebens ist damit beschäftigt, ihren Platz im Leben zu behaupten. Die Entscheidung, ob sie Kinder oder Karriere oder vielleicht beides, will steht an. Im Idealfall fühlt sie sich sehr lebendig und voller Kraft, und ist damit beschäftigt, ihr eigenes Leben aufzubauen, und ihr Heim und ihre berufliche Welt zu gestalten. In diese Zeit fallen leider auch oft menstruationsbedingte Rückenprobleme, Spannungskopfschmerzen sowie die Notwendigkeit, sich eine wie auch immer geartete Auszeit zu kreieren – sei es die wöchentliche Yogastunde oder regelmäßige Treffen mit Freundinnen. In diesem Zeitfenster kann es helfen, die Yoga-Praxis dem Zyklus der Menstruation

anzupassen. Im Kapitel *Voller Kraft im Leben – Blütezeit* erhalten Sie Informationen zu Ihrem Hormonsystem und Übungsfolgen, die sich in meiner Yogapraxis für diese Lebensphase als sinnvoll erwiesen haben.

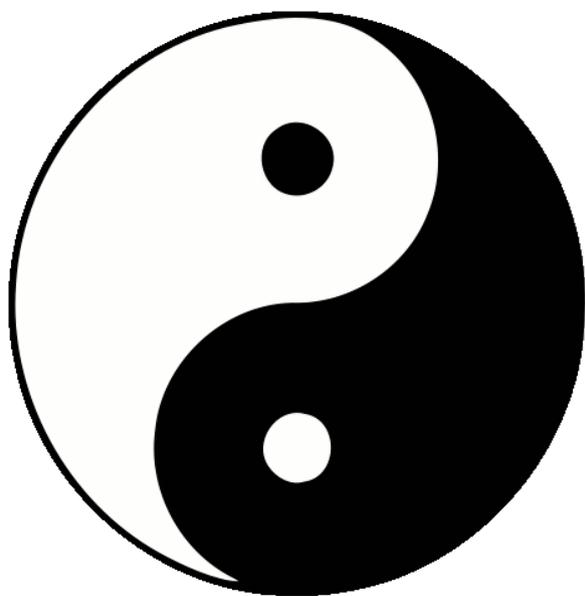
Yoga für **Schwangere**, die das Leben in ihrem Bauch in den verschiedenen Stadien der Gravidität in ihre Übungspraxis einbeziehen möchten, behandle ich im Kapitel *Wenn der Leib Früchte trägt – Zeit der Reife*. In diesem Zeitraum finden sich oft ähnliche Themen wie in der *Blütezeit* – sie werden aber oft aus einem anderen Blickwinkel wahrgenommen. Auch zu den Themen *Kinderwunsch und Fruchtbarkeit* und *Beckenboden* finden Sie in diesem Kapitel Yogasets und vielerlei Wissenswertes.

Die Chinesen bezeichnen die Zeit der **Wechseljahre** oft als Zweiten Frühling – und das trifft es meiner Meinung nach recht genau. Die Zeit der Lebensmitte ist auch oft auch die Zeit eines neuen Beginns – die Kinder sind aus dem Haus, manchmal besteht die Notwendigkeit, sich aus bestehenden Beziehungen zu lösen. Nun ist auch der Mut gereift, den eigenen Idealen zu folgen und die Bereitschaft, diese kompromissbereit einer wie auch immer gearteten Harmonie zu opfern, hat oft nachgelassen. Auf der körperlichen Ebene spielen die Hormone verrückt, Hitzeschübe und Veränderungen der sexuellen Bedürfnisse können verunsichern. Manchmal kann es sich anfühlen, als ob wir die Pubertät noch einmal auf einer anderen Ebene erlebten. Im Großen und Ganzen ist es meistens eine recht bewegte Zeit, in der Yoga wieder einmal eine wunderbare Konstante sein kann. Im Kapitel *Die Saat ernten – Klarer Herbst* betrachten wir die biologischen Hintergründe der Wechseljahre und wie wir uns mit Yoga wohlfühlen können.

Das gilt auch für das **Alter** – eine Zeit, der viele Frauen besonders hier im Westen mit gemischten Gefühlen entgegen sehen. Das hängt vielleicht auch mit dem durch die Medien geprägten Bild zusammen, das alte Menschen und besonders ältere Frauen nicht mehr als besonders attraktiv und jenseits sexueller Freude befindlich darstellt. Im Fernen Osten sind das Alter und die damit assoziierte Weisheit viel mehr geachtet als bei uns, und alte Menschen sind viel häufiger in ihre Familien

eingebunden. Wie auch immer – subjektives Empfinden und Ausstrahlung vermitteln Jugendlichkeit, und die Offenheit für neue Impulse zeigt geistige Beweglichkeit, und genau das können wir durch Yoga ein Leben lang in uns kultivieren. Im Kapitel *Altersweisheit bringt Lebensmut – Golden Age* geht es unter anderem darum, wie gerade durch Annehmen der Vergänglichkeit unseres Körpers Freude entstehen kann.

Die Übungen im ersten Teil dieses Buchs – also die *Anfangsreihen* (S.48), *Yin Flow* (S.70) und *Yang Flow* (S.86) – können in jeder Zyklus- und Lebensphase geübt werden. Viele der hier vorgestellten Einzelübungen und Abläufe begegnen Ihnen in den anderen Kapiteln wieder. Dort werden sie nicht noch einmal in aller Ausführlichkeit erläutert, sondern als bekannt vorausgesetzt. Sie sind jedoch mit einem Hinweis auf die jeweiligen Seiten im Buch versehen, auf denen Sie sie zum Nachlesen noch einmal finden können. Nachfolgend unternehmen wir einen kleinen Ausflug in die Welt der Chinesischen Medizin. Diese Einführung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit wie zum Beispiel ein Lehrbuch der Chinesischen Medizin; hier erscheint es mir ausreichend, einige der grundlegenden Zusammenhänge aufzuzeigen.



Exkurs: Grundlagen der TCM

Die Chinesische Medizin gründet in der Beobachtung der Natur und ihren zyklischen Gegebenheiten. Daraus erkannten die alten Chinesen, dass das Eine nicht ohne dem Anderen existieren kann – die Nacht folgt dem Tag, der Winter folgt dem Frühling, und wo es Licht gibt, gibt es auch Schatten, und wo ein außen ist, gibt es auch ein innen. Kein Himmel ohne Erde, keine Sonne ohne Mond. Mann und Frau fühlen sich voneinander angezogen, die scheinbaren Gegensätze oder Polaritäten beziehen sich aufeinander, bedingen einander und sind ineinander enthalten. Jede Frau kann bei etwas Innenschau ganz im Sinne der Typologie Jungs allgemein assoziierte „männliche“ Wesenszüge (etwa Aggression und Härte) in sich finden, wie umgekehrt jeder Mann „weibliche“ Eigenschaften (Sanftheit, Ruhe) besitzt.

Ein Symbol dafür ist die Monade von Yin und Yang (siehe Abbildung S.20). Traditionell verwenden die Chinesen, um die Dualität des Seins darzustellen, auch das Bild von einem Berg, dessen eine Seite von der Sonne beschienen wird, während die andere Seite im Schatten liegt. Der sonnige Teil weist auf die Qualitäten von Yang hin, während die Schatten-Seite die Eigenschaften des Yin darstellt. Ein anderes Bild ist ein Bauer, der Reis pflückt – der Rücken symbolisiert die Qualität des Yang, die der Erde zugewandte Vorderseite die des Yin.

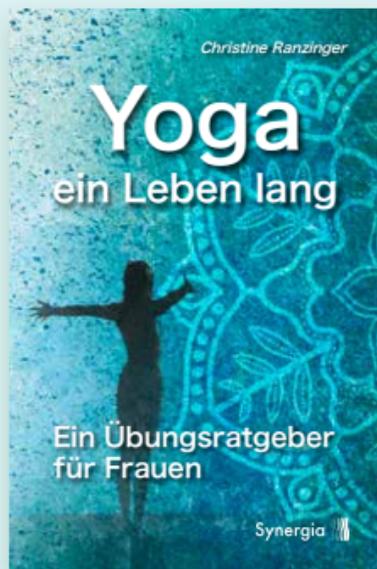


Im Grunde geht es in der Chinesischen Medizin fast immer um eine Harmonisierung dieser beiden Gegenpole. Nur ein relatives Gleichgewicht dieser Kräfte innerhalb unseres Körpers sichert bleibende Gesundheit. Auch im Yoga gibt es Atemübungen, die Wärme im Körper erzeugen und andere, die kühlend wirken, wenn zu viel Hitze im System ist.

Yin und Yang gehen aus dem Tao hervor. Aus der Paarung von Yin und Yang entstehen die 5 Elemente, die sowohl in der Natur als auch im menschlichen Körper zu finden sind. Sie sind wie Räume, die ineinander übergehen und werden deshalb gerne im Kreis dargestellt: Mit **Holz** wird **Feuer** gemacht, die Asche düngt die **Erde**, in der sich die **Mineralien (Metalle)** befinden. Die **Metalle** reichern das **Wasser** an, das Wasser nährt das **Holz**. So kann man leichter nachvollziehen, wie die Elemente einander bedingen und nicht ohne einander existieren können. Wenn eines von ihnen zu viel oder zu wenig vorhanden ist – was aus Sicht der TCM auch für den menschlichen Körper gilt –, gleicht ein anderes seine Funktion aus, und es entsteht ein Ungleichgewicht, das wir beseitigen müssen.

Den Fünf Elementen werden 5 Organ-Systeme zugeordnet, die aus jeweils einem Hohl- und einem Speicherorgan bestehen (Yin/Yang). Sie entsprechen in etwa in Lage und Form den Organen der westlichen Medizin, beinhalten jedoch ein ganzes Spektrum an Zuordnungen, und sind deshalb nicht mit ihnen gleichzusetzen. Auf Seite 29 finden Sie eine Tabelle, in der ich diese Zuordnungen zu Ihrem besseren Verständnis aufgelistet habe.

Die Organe sind durch energetische Leitbahnen – die Meridiane – miteinander verbunden und spiegelsymmetrisch im Körper angeordnet. Im Yoga werden diese Energiekanäle als *Nadis* bezeichnet, was übersetzt „Strom aus Licht“ bedeutet. Die Nadis und Meridiane verlaufen größtenteils gleich, und entsprechen zudem zu ca. 80 Prozent dem Verlauf der tiefen Fasziestränge. Deshalb bewirken die hier vorgestellten Yogaübungen, neben einer allgemein bekannten Verbesserung des körperlich-seelischen Wohlbefindens, auch eine Harmonisierung des Chi-Flusses im Sinne der TCM. Die Lebenskraft Chi ist die lebendige Urkraft des Universums und bewirkt Bewegung und Veränderung.



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Meditationen, Atemtechniken und zahlreiche Tipps für den Alltag – etwa zur Ernährung – runden die Kapitel ab.

Christine Ranzinger

Yoga - ein Leben lang

Ein Übungsratgeber für Frauen

300 Seiten, kartoniert mit Klappen, zahlreiche Abbildungen, **20,00 €**
ISBN 978-3-906873-68-8