



Die tantrische Menstruation

YOGA-ÜBUNGEN ZUR BEHANDLUNG VON POLYZYSTISCHEN OVARIEN (PCO)

Das PCO-Syndrom ist eine chronische Zyklusstörungen mit ausbleibender oder unregelmäßiger Menstruation. Wenn du die Tage bis zur nächsten Menstruation zählst solltest du im Bereich zwischen 21 und 28 Tagen liegen, aber nicht kürzer. Es kann auch sein, dass du eine deutlich verkürzter Blutung hast. Mit dem PCO-Syndrom Überschuss hast du einen mehr männliche Hormonen im Blut und/oder äußerlich sichtbar in Form vermehrter Körperbehaarung, oder auch Haarausfall. Auch Akne kann ein Zeichen dafür sein. Es ist die häufigste Hormonstörung bei Frauen im gebärfähigen Alter. Dadurch wird die Eizellreifung gestört und es kommt häufig zu einem erschwerten Schwangerschaftseintritt, da keine regelmäßigen Eisprünge stattfinden.

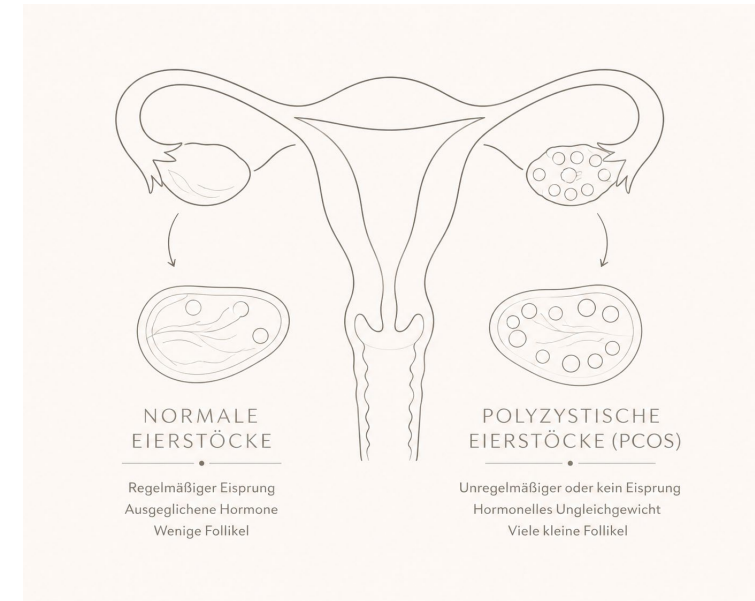
PRANAYAMA

ANULOM VILOM ODER NADI SHODANA

Gleicht den Hormonhaushalt aus und baut Stress ab.

1. Sitze aufrecht und achte darauf, dass der Atem frei fließen kann.
2. Bringe in Vishnu Mudra die rechte Hand zur Nase und atme tief ein und aus, schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch knapp oberhalb des Nasenflügels, atme links 4 Sekunden lang ein. Schließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch, halte die Luft 16 Sekunden lang an. Öffne das rechte Nasenloch, atme 8 Sekunden lang aus. Links 4 Sekunden lang einatmen, 16 Sekunden anhalten, 8 Sekunden rechts ausatmen. Dann wechsle die Seite.

Wenn dich dieser Zählrhythmus anstrengt, nimm statt 4-16-8 zunächst die halb so lang gehaltene Abfolge 2-8-4. Übe mindestens 3-30 Minuten. Steigere dich schrittweise. Desto mehr Prana und Balance du in deinen Körper bringst, desto besser. Zu Beginn, wirst du den Energiefluß mehr im oberen Bereich des Brustkorbs spüren. Erst mit der Zeit wirst du mehr im unteren Bereich des Körpers spüren.





Die tantrische Menstruation

KAPALBHATI

Unterstützt die Entgiftung und verbessert den Stoffwechsel.

80 % der Giftstoffe im Körper durch die Ausatmung ausgeschieden.

Regelmäßiges Üben von Kapalbhathi Pranayama entgiftet alle Körpersysteme.

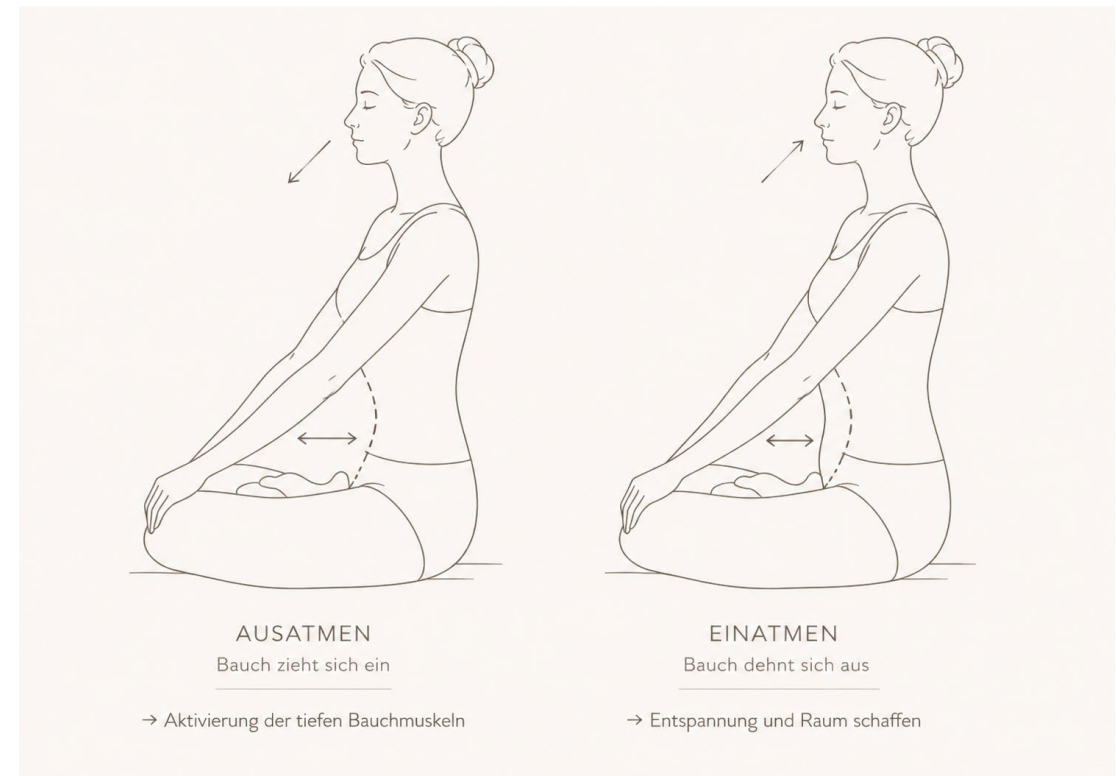
Vermeide Kapalbhathi während der Menstruation, da schnelles Atmen, die Hitze erhöhen kann, was zu stärkeren Blutungen führen und den Bauchraum zusätzlich belasten kann.

1. Setze dich bequem mit geradem Rücken hin. Lege deine Hände mit den Handflächen nach oben auf Ihre Knie.
2. Atme tief ein und ziehe beim Ausatmen den Bauch ein. Ziehe deinen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Ziehe ihn so weit ein, wie es sich angenehm anfühlt. Du kannst deine rechte Hand auf den Bauch legen, um die Anspannung der Bauchmuskulatur zu spüren. Wenn sich Bauchnabel und Bauch entspannen, fließt der Atem automatisch in deine Lungen.
3. Eine Runde Kapalbhathi sind 20 Atemzüge. Übe 3-30 Minuten. Entspanne dich nach jeder Runde kurz mit geschlossenen Augen und beobachte die Empfindungen in deinem Körper.

Lege zusätzlich deine Finger in die Nähe deines Nabels.

Atme und fühle in deine Yoni hinein.

Erfahrungsgemäß kommen Emotionen.





Die tantrische Menstruation

BHRAMARI

Lindert Angstzustände und reguliert den Hormonhaushalt. Trinke ausreichend und schlafe zusätzlich genügend. Du kannst Bhramari Mudra und das Summen während der Menstruation machen. Du verschließt deine Ohren oder alle Eingänge im Gesicht und summst etwa 5-15 Minuten.

EINFACHES BHRAMARI MIT SHANMUKHI MUDRA

Drücke mit deinen Daumen sanft auf den Eingang jedes Ohrs – auf die kleinen Knubbel an der Wangen-Seite – um den Gehörgang zu verschließen.

TRADITIONELLES BHRAMARI MIT SHANMUKHI MUDRA

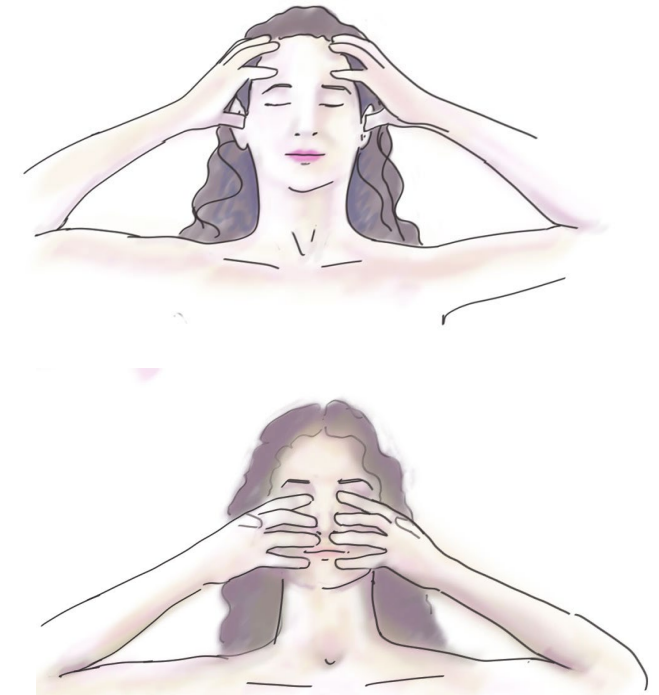
Lege einen Daumen auf jeden Gehöreingang, die Zeigefinger berühren leicht die inneren Augenwinkel, die Mittelfinger liegen an den Seiten der Nase, die Ringfinger über den Lippen und die kleinen Finger direkt darunter. Achte darauf, nur sehr leichten Druck auf die Augen auszuüben.

WIE DU SUMMST

Alles, was dazu nötig ist, ist, dass du mit geschlossenen Lippen einen Ton erzeugst. Wenn du wissen willst, ob du richtig summst, halte einfach deine Nasenlöcher zu, während du summst, damit keine Luft herausströmt. Wenn der Ton aufhört, summst du richtig. Wenn immer noch ein Ton zu hören ist, bedeutet das, dass deine Lippen offen sind. Damit richtiges Summen entsteht, müssen deine Lippen vollständig geschlossen sein, damit die volle Resonanz des Summens entstehen kann.

Einer der wichtigsten Aspekte beim Summen ist, dass du vor jedem Summen tief einatmest.

Es ist dabei egal, ob du durch die Nase oder den Mund einatmest, aber du leitest deinen Atem so tief wie möglich in deine Lungen und deinen Bauch. Dies wird Zwerchfellatmung genannt; es bedeutet, tief in dein Zwerchfell hin einzuatmen – jenen Teil deines Körpers direkt unterhalb deines Brustkorbs.



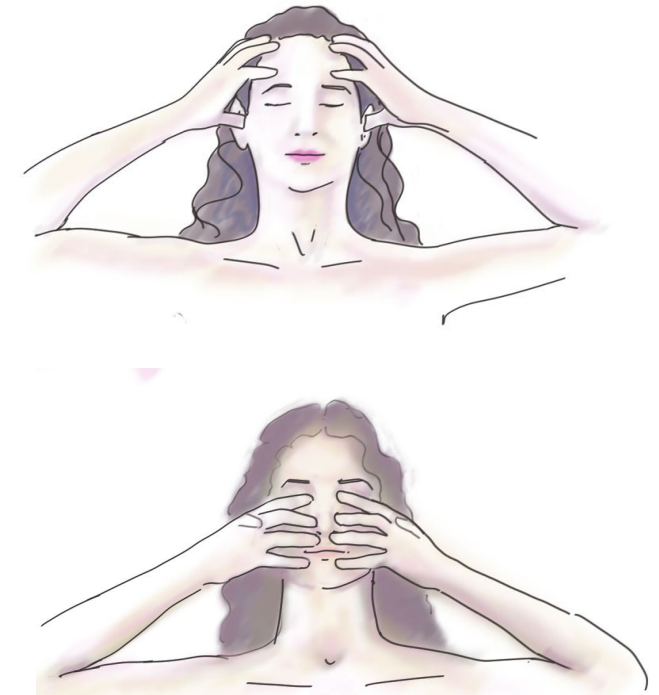


Die tantrische Menstruation

Wenn sich beim Einatmen dein Brustkorb und dein Bauch ausdehnen, atmest du auf diese Weise. So gelangt die größte Menge Luft in deinen Körper.

Indem du einen langsamen und tiefen Atemzug nimmst, kannst du einen längeren Summton erzeugen. Deshalb nimm, vor jedem Summton, den du erzeugst, einen langsamen, tiefen Atemzug.

Schließe die Augen und summe bis hinunter in deine Yoni.



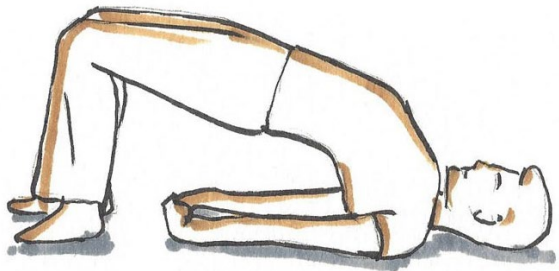


Die tantrische Menstruation

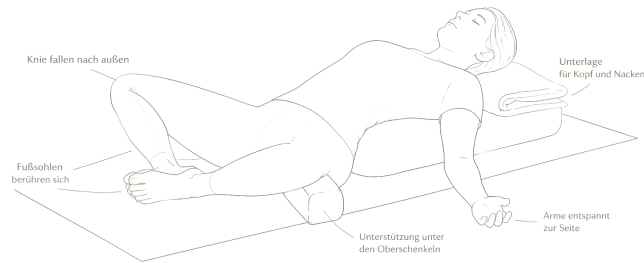
ASANAS – Generell gilt: **Desto länger du in einer Asana bist, desto besser fängt die Energie zu fließen an.**
Keine Flows. Mach eine Asana nach der anderen. Nach jeder Asana setzt oder legst du dich hin und spürst nach.



BADDHA KONASANA
Regt die Eierstöcke an und verbessert die Durchblutung.



SETU BANDHASANA
Gleicht die Schilddrüsenfunktion aus und verbessert die reproduktive Gesundheit.



SUPTA BADDHA KONASANA
Lindert Stress und reguliert den Zyklus.



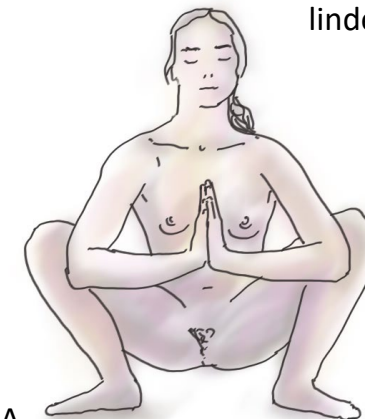
DHANURASANA
Regt die Fortpflanzungsorgane an und reguliert den Hormonhaushalt.



BHUJANGASANA
Stärkt die Bauchorgane und verbessert die Verdauung.



USTRASANA
Fördert die Durchblutung und lindert Menstruationsbeschwerden.



MALASANA
Öffnet den Beckenbereich und fördert das hormonelle Gleichgewicht.



Die tantrische Menstruation

Besonders Dhanurasana, die Bogenhaltung ist sehr gut bei Menstruationsbeschwerden, aber nicht während der Menstruation.

Sie hilft dabei, Bauchfett schnell abzubauen. Sie stärkt Knöchel, Oberschenkel, Leisten, Brustkorb, Bauchorgane und die Wirbelsäule. Es ist eine vielseitige, großartige Rückbeuge, die den ganzen Körper öffnet. Sie verbessert die Funktion von Leber, Bauchspeicheldrüse, Dünn- und Dickdarm, und hilft bei der Stimulation der Geschlechtsorgane.

Versuche Dhanurasana wieder so lange wie möglich zu halten.

FORTGESCHRITTEN:

Hier dehnt du deine Bauchorgane intensiv.

Um sie auszuführen, musst du ausatmen und eine Schulter auf der einen Seite Richtung Boden absenken.

Ziehe den Fuß der gegenüberliegenden Seite in Richtung des Fußes auf derselben Seite. Rolle dich auf dieselbe Seite.

Halte deine Knöchel mit den Armen in derselben Position fest.

Halte die Pose 20–30 Sekunden lang.

Wiederhole die Asana auf der anderen Seite.





Die tantrische Menstruation

Eine Variation von Dhanurasana ist das Schaukeln.

Du legst dir dafür ein zusammengerolltes Handtuch auf die Höhe des Unterbauches. So kannst du leichter schaukeln. Du kannst das Handtuch aber auch anders positionieren. Probiere einfach aus, was für dich gut funktioniert.

Vorsichtsmaßnahmen:

Übe Dhanurasana nicht, wenn du unter hohem oder niedrigem Blutdruck, einem Leistenbruch, einer Nackenverletzung, Schmerzen im unteren Rücken, Kopfschmerzen, Migräne oder einer kürzlich erfolgten Bauchoperation leidest. Die Haltung sollte während der Schwangerschaft vermieden werden. Menschen mit Herzproblemen sollten diese Übung nur in begrenztem Umfang ausführen. Diese Asana sollte auf nüchternen Magen ausgeführt werden. Es wird empfohlen, Dhanurasana nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen zu machen, da sie die Nebennieren und das sympathische Nervenzentrum im Nabelbereich stimuliert, was zu Schlafstörungen führen kann. Schwangere Frauen sollten diese Haltung nicht ausführen. Außerdem regt die Bogenhaltung den Körper stark an, daher sollte sie nicht nach dem Essen oder abends praktiziert werden.

