



# Babaji's Kriya Yoga®

## Hitzewallungen: Ritus eines Übergangs

von Durga Ahlund

Für Frauen in der Lebensmitte gelten „Hitzewallungen“ als sensibles Thema. Zusammen mit der Müdigkeit gehören sie zu den allgemeinsten Symptomen der Menopause. Obwohl Frauen unterschiedliche Erfahrungen damit machen, werden sie generell als negativ empfunden – als großes Ärgernis, das bis zur völligen Debilität reichen kann. Hitzewallungen entstehen aufgrund von Schwankungen in der Blutzirkulation, welche insgesamt die Körpertemperatur verändern. Sie können als Schübe intensiver Hitze, Schweißausbrüche hervorruhend, oder als Kältewelle, durch den Körper laufend, erlebt werden und sind das Ergebnis von plötzlichen Alterationen des Körperthermostats im Hypothalamus dank hormoneller Veränderungen. An diesen Schwankungen ist das endokrine Drüsensystem mitbeteiligt, und Stress kann darum auch die Hitzewellen auslösen. Tatsächlich steht Stress in direkter Relation zur Intensität der heißen Wallungen. Je mehr Stress, desto stärker das nächtliche Schwitzen. Dazu können bestimmte Nahrungsmittel die Hitzewallungen bei manchen Frauen vergrößern.

Der gesamte Menopause-Prozeß verläuft in drei Stufen und über viele Jahren hinweg. Während der Periode der Vor-Menopause gibt es allmähliche Übergänge zwischen unterschiedlichen Symptomen. Die eigentliche Menopause tritt mit der letzten Menstruation ein. Und im Lauf der Nach-Menopause paßt sich der Körper den hormonellen Veränderungen an. Hitzewallungen können während jeder der drei Perioden auftreten. Da die Eierstöcke *ovae* nicht mehr produzieren, reagieren die wenigen übriggebliebenen Eier nicht mehr auf die Botschaften des Hypothalamus und der Hypophyse. Gleichzeitig mit der Einstellung der Produktion von reifen *ovae* verringern die Ovarien auch drastisch den Ausstoß von Östrogen und Progesteron. Dies ist eine Phase der Neuanspassung, in der das System nach einem neuen Gleichgewichtszustand strebt. Da die ovarischen Hormone abnehmen, vermehren sich jene der Hypophyse und suchen die nicht-reagierenden Ovarien zu stimulieren. Das dauert zwei bis drei Jahre nach der Menopause. Die Nebennieren übernehmen nun die Verantwortung für die Östrogen-Produktion. Gesunde Nebennieren und Eierstöcke garantieren einen konstanten Östrogen-Ausstoß nach der Menopause. Die Eierstöcke sondern weiter kleine Mengen von Östrogen und Testosteron ab. In den Fettzellen werden die männlichen Testosteron-Hormone zu Östrogen umgewandelt und liefern so nahezu die Hälfte des totalen Östrogen-Vorrats während der Menopause. Darum

empfiehlt es sich, wenigstens 15% Körperfett beizubehalten, um diesen Vorgang zu unterstützen.

*Asana* und *Pranayama* beruhigen das Nervensystem, verbessern geistige wie körperliche Stabilität, tonisieren und kräftigen das endokrine Drüsensystem, welches die Veränderungen des Hormonspiegels kontrolliert. *Asana* und *Pranayama* vergrößern den Östrogen-Ausstoß und erhöhen den Hormonspiegel im Blut. Außerdem erhalten sie die Körper- und Hautgewebe gesund, so daß diese das Östrogen, nebst anderen Hormonen, besser aufnehmen und verwenden. Die Tendenz zur Wasserretention wird verringert. Größere Toleranz gegenüber Hitzebelastung tritt ein, und das Vermögen, den Körper durch Schwitzen abzukühlen, wird gestärkt. Wichtig erscheint, Yoga regelmäßig zu praktizieren, und die gesamte Serie des Kriya Hatha Yoga wird dazu empfohlen. Allerdings sollten anstrengende *Asana*-Haltungen vermieden werden; ebenso das Energieatmen, wie *kapalabhati* und *bhastrika*. Verwende kühlendes Atmen, wie den kompletten Atem *ujjayi* und *sitali*. Der *Sitali*-Atem wird ausgeübt, indem man durch die röhrenförmig gestreckte Zunge einatmet und durch die Nase, bei entspannt rückwärts im Mund ruhender Zunge, ausatmet. Praktiziere auf jeden Fall Vorbeuge-Stellungen – sie kühlen den Körper – zusammen mit den nachfolgenden Kopfunter-Positionen.

Schulterstand, Pflug-Stellung und Runterblickender-Hund sind sehr empfehlenswert. Zusätzlich zu ihrer verstand- und nervenberuhigenden Wirkung haben sie sich als effizientes Gegenmittel bei Temperaturschwankungen erwiesen, falls sie regelmäßig ausgeübt werden. Bleibe länger in diesen drei Stellungen, wenn du sie mit glattem, leichtfließendem Atem beibehalten kannst. Kopfunter-Positionen transportieren das Blut zu allen Körperorganen und wirken stark auf die endokrinen Drüsen ein – Zirbel-, Hirnanhangs-, Schild- und Nebenschilddrüse, Nebennieren und Hypothalamus. Bei Kopfunter-Stellungen sinkt der Blutdruck im Körper, da sich die Blutgefäße entspannen und sich die Zahl jener Hormone verringert, die eine Wasser- und Salzretention bewirken. Diese Stellungen beeinflussen auch den Pranafluß, der seinerseits den Hitzewallungen entgegenwirkt. Das Prana wird dabei zu den Organen nach innen und weg von der Haut gelenkt. Einige sind nämlich der Meinung, daß die Hitzewallungen das Prana nach außen und weg vom Körperzentrum ziehen und auf diese Weise die Haut erhitzen.

Die *Asana* sollten speziell auch darauf abzielen, die Nebennieren und die Eierstöcke zu stärken, um eine höhere Östrogen-Produktion zu gewährleisten. Diese die Nebennieren stimulierenden *Asana* der Kriya-Hatha-Yoga-Serien sind: Bogen (*vilasana*), Pflug (*halasana*), Schlange (*pambuasana*), Rad (*chakrasana*), Sitzender Kranich (*amaranthakokkuasana*), Festigkeit-und-Licht-Haltung (*vajrolimudrasana*), Dreieck (*trikonasana*), sowie Kind-Haltung und Haltung zum Auflösen von Blähungen.

*Asana*, die die Ovarien stärken, sind: Voller und halber Schulterstand (*sarvangasana*, *vibareethakarani asana*), Pflug (*halasana*), Bogen (*vilasana*), Brücken-Haltung, Halbes und ganzes Rad (*pathi-chakrasana*), Festigkeit-und-Licht-Haltung (*vajrolimudrasana*), Donnerkeil zurückgebeugt (*suptavajrasana*), Runterblickender Hund sowie Rückgratsdrehungen des Dreiecks (*trikonasana*).

Die Natur ist intelligent: Es ist sehr einleuchtend, daß die besagten Hitzeschübe für den Körper eine Methode darstellen, die Energie neu einzupegeln. Aufgrund dieser Methode kann Stress verbrannt und vielleicht auch mehr Energie gesammelt werden. In den letzten Jahren wurde von verschiedenen Ärzten, welche Yoga studieren, die Annahme geäußert, die Hitzewallungen könnten durch eine Befreiung von Kundalini-Energie, die das nervöse Gesamtsystem neu verdrahtet, hervorgerufen sein. Dank dieser „Energieschübe“, wie sie manche Frauen nennen, könnte *kundalini* überschüssige Energien und Traumata im fein- und grobstofflichen Körper beseitigen; diese Schübe wären deshalb recht gesund und heilsam.

Ganz unabhängig von der Verursachung der Hitzewallungen erscheint es wichtig, daß wir sie als Geschenk betrachten, nicht als etwas zu Beseitigendes oder zu Kurierendes. Und die beste Art und Weise, mit dieser besonderen Lebensphase umzugehen, ist wohl, sie als einen Ritus des Übergangs zu bewerten: Es ereignet sich ein Prozeß der Desintegration einiger Elemente und der Vorwärtsbewegung des Selbst auf etwas anderes zu. Anbetrachts der Intelligenz der *kundalini* ist es offensichtlich, daß sie den Prozeß der Veränderungen im körperlichen Sein, im Nerven-, endokrinen Drüsen- und kardiovaskularen System und im Leben unterstützt. Diese Erfahrung bringt uns zu der nächsten Lebensstufe. Was wir aber wirklich tun müssen: entspannen, den Stress für Körper und Geist reduzieren, richtig essen, gut schlafen und der Veränderung erlauben, daß sie geschieht.

Unser Verstand neigt grundsätzlich dazu, jede Unbequemlichkeit abzuweisen. Gewöhnlich wird er uns das einreden, was wir ganz und gar nicht tun sollten, nämlich das Unangenehme zurückzuweisen. Tun wir es aber, so ziehen wir das Bewußtsein, die Energie, das Prana vom unbequemen Bereich ab und wehren in Wirklichkeit den Teil unserer selbst ab, der Stärkung braucht, und vergrößern damit insgesamt die Unbequemlichkeit. Statt die Hitzewallungen abzulehnen, könntest du wählen, nicht auf sie zu reagieren, nicht einmal für einen Moment. Sind wir von vollkommenem Gleichmut und akzeptieren die Intelligenz unseres Körpers, so vermag das Prana frei zu fließen und jeden verkrampten Körperbereich zu heilen.

Vom Yoga wissen wir, wie wichtig es ist, während der Phasen intensiver Reinigung alle Wünsche zu neutralisieren, um Wohlbefinden und Frieden herzustellen. Immer gibt es einen Abstieg vor dem Aufstieg. Verwende diese Zeitperiode zur Meditation darüber, was zur Herstellung von Harmonie und Organisation in deinem Körper notwendig ist. Überlege, ob dir nicht die Erfahrung der Hitzewallungen hilft, eine alte Neigung in dir fallenzulassen. Enthalte dich gänzlich jeder Reaktion, damit du klar wahrnimmst, ob sich etwas ändern muß... ob eine Verhaltensweise oder ein Element deines Lebens entfernt oder umgewandelt werden sollte. Die Menopause ist eine Lebensphase mit der Macht, besondere Veränderungen zu erreichen. ॐ